**Бюджетное учреждение профессионального образования**

**Ханты-Мансийского автономного округа - Югры**

**«Нижневартовский социально-гуманитарный колледж»**

|  |  |
| --- | --- |
| Утверждено  педагогическим советом  Протокол № 4  от 27 марта 2014 года | Утверждено  приказом №107- од  от 03 апреля 2014 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины «\_\_\_\_Физическая культура\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»

для специальности 034702 Документационное обеспечение управления и архивоведение  код наименование

наименование цикла\_\_БД.08\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_

(согласно учебному плану)

Номер группы: 114Д

|  |  |
| --- | --- |
| Максимальная учебная нагрузка обучающихся ,234ч. |  |
| Самостоятельная работа ,117ч. |  |
| Обязательная учебная нагрузка (всего),117ч. |  |
| в том числе, ч.: |  |
| теоретическое обучение, ч. |  |
| практические занятия, 117ч. |  |
| лабораторные занятия, ч. |  |
| курсовая работа (проект) ,ч. |  |

г. Нижневартовск

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности

\_034702 Документационное обеспечение управления и архивоведение \_\_\_\_   
*код        наименование специальности*и с учетом Примерной программы учебной дисциплины \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Физическая культура\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

*наименование дисциплины*

[[1]](#footnote-1)рекомендованой Экспертным советом по профессиональному образованию Федерального государственного автономного учреждения Федерального института развития образования (ФГАУ ФИРО), заключение Экспертного совета № 03-1180 от «10» апреля 2008\_г.

Разработчики:

Старченко Кира Александровна, преподаватель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, подпись

Рассмотрено и одобрено методической комиссией (кафедрой)

Естественных дисциплин\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Руководитель методической комиссии (кафедры)

\_Каземирова Валерия Равильевна, преподаватель высшей квалификационной категории\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, подпись

**Эксперты:**

БУ СПО «НСГК» преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(место работы) (занимаемая должность) (инициалы, фамилия), подпись

БУ СПО «НСГК» преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(место работы) (занимаемая должность) (инициалы, фамилия), подпись

# **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| **ПАСПОРТ рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 4 |
| **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 5 |
| **условия реализации учебной дисциплины** | 13 |
| **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины** | 14 |

1. **паспорт рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) ПО 034702 Документационное обеспечение управления и архивоведение

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

* 1. **Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

*Цель дисциплины***:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен **уметь:**

1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать:**

1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
2. основы здорового образа жизни.

**1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 234 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося - 117 часов.

**1.5. Распределение часов и форм промежуточной аттестации по семестрам**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Курс** | **Семестр** | **Максимальная учебная нагрузка** | **Самостоятельная работа** | **Обязательная учебная нагрузка** | **В том числе** | | | **Формы промежуточной аттестации** |
| **Теор. обучение** | **Лаб. и пр.занятия** | **Курс проект** |
| 1 | 1 | 100 | 50 | 50 |  | 50 |  | Дифференцированный зачет |
| 1 | 2 | 134 | 67 | 67 |  | 67 |  | Дифференцированный зачет |
| **Итого** | | **234** | **117** | **117** |  | **117** |  |  |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **234** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** |  |
| в том числе: |  |
| Лабораторные занятия | **117** |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **117** |
| в том числе: |  |
| Внеаудиторная самостоятельная работа | 117 |
| Итоговая аттестация в форме:  1, 2 семестр – дифференцированный зачёт |  |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)** *(если предусмотрены)* | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1.** | **Легкая атлетика.**  **ОФП**  **Подвижные игры.** | *24 ч*  *6 ч*  *6 ч* |  |
| **Самостоятельная работа** | *40ч* |
| **Тема 1.1.**  Введение. Требования к проведению занятий. Инструктаж по технике безопасности. | Содержание учебного материала.  Значение физической культуры. Правила поведения студентов при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека. Отрицательное влияние вредных привычек на организм человека и борьба с ними. Правила самоконтроля. Правила оказания первой помощи при травмах различного рода.  Подвижные игры на открытых площадках «Снайпер». | *1* |
| *1* |
| Лабораторные занятия | *5* | *1 - 3* |
| Самостоятельная работа: Кроссовый бег | *5* |
| **Тема 1. 2.**  Техника специально - беговых упражнений.  Подвижные игры | Содержание учебного материала.  **Практические занятия** Изучение техники специально-беговых упражнений. Техника высокого старта. Бег на средние дистанции.  Эстафеты, старты из различных исходных положений. Стартовый разгон, финиширование Варианты челночно­го бега.  Бросок набивного мяча (1 кг) сидя из-за головы. Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд.  Подвижные игры на открытых площадках. «Пустое место», эстафеты. |  |
| *6* | *1 - 3* |
| Самостоятельная работа: Силовые упражнения | *5* |
| **Тема 1.3.**  Специально-прыжковые упражнения.  Подвижные игры | Содержание учебного материала:  Изучение техники специально-прыжковых упражнений. Техника низкого старта. Бег на короткие дистанции.  Прыжки и многоскоки. Специально-прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»  Бег с ускорением из различных стартовых положений. Ускорения 3 по 20 метров. Эстафетный бег.  Подвижные игры на спортивных площадках. «Лапта». |  |
| Лабораторные занятия | *6* |
| Самостоятельная работа: Прыжки через скакалку | *5* |
| **Тема 1.4**  Л/А. Закрепление изученных приемов.  Подвижные игры | Содержание учебного материала.  Закрепление техники бега на средние дистанции, 500 м (дев), 1000 м (юн). Закрепление техники низкого, высокого старта.  Стартовый разгон, финиширование; бег 100 равномерный бег на дистанцию до 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).  Круговая тренировка, по станциям. Прыжки через скакалку, отжимания в упоре, метание набивного мяча, челночный бег.  Подвижные игры на открытых площадках. «Лапта». |  |
| *1 - 3* |
| Лабораторные занятия | *6* | *1 - 3* |
| Самостоятельная работа: Ускорения 3 х 60 м. Силовые упражнения | *4* |
| **Тема 1.5.**  Л/А. Техника метания теннисного мяча на дальность.  Подвижные игры | Содержание учебного материала.  Изучение техники метания мяча. Совершенствование техники специально-прыжковых и беговых упражнений.  Метание мяча на дальность и в цель. Эстафетный бег 4´100 м  Бег с ускорением из различных стартовых положений. Ускорения 3 по 20 метров. Эстафетный бег.  Подвижные игры с бегом. |  |
| Лабораторные занятия | *6* |
| Самостоятельная работа: Бег в чередовании с ходьбой. | *2* |  |
| *1 – 3* |
| **Тема 1.6.**  Л/А. Кроссовый бег.  Подвижные игры | Содержание учебного материала  Изучение техники бега на длинные дистанции. Кроссовый бег без учета времени ( до 2 км).  Бег 100 м. стартовый разгон, финиширование.  равномерный бег на дистанцию 500м (девушки) и 1000 м (юноши). Подвижные игры.  Бросок набивного мяча (1 кг). Сидя из-за головы. Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд.  Прыжок в длину с места. Прыжки через скакалку за 30 секунд. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.  Подвижные игры на открытых площадках. «Лапта». |  |
| Лабораторные занятия. | *6* |
| Самостоятельная работа. Кроссовый бег 2 – 3 км.2 | *4* |
| **Раздел 2.** | **Баскетбол**  **Подвижные игры** | *28 ч*  *14 ч*  *26ч* | *1* |
| **Самостоятельная работа** |
| **Тема 2.1.**  Баскетбол. Стойки и перемещения.  Подвижные игры | Содержание учебного материала  Бег, перемещения в стойке баскетболиста. Комплекс ОРУ в движении. Владение мячом на месте и в движении.  Игры с прыжками. |  |
| Лабораторные занятия. | *3* |
| Самостоятельная работа. Метание предметов на дальность. Кросс 2-3 км. | *2* |
| **Тема 2.2.**  Баскетбол. Техника ведения мяча.  Подвижные игры | Содержание учебного материала  Бег, перемещения, повторить. Ведение мяча на месте, в движении, правой, левой рукой попеременно.  Игры с мячом. |  | *2* |
| Лабораторные задания | *3* |
| Самостоятельная работа .Кроссовый бег 3 – 4 км. | *2* |
| **Тема 2.3.**  Баскетбол. Ловля и переда мяча в движении.  Подвижные игры | Содержание учебного материала.  Бег, ловля и передача мяча двумя от груди, одной от плеча, на месте, с шагом с поворотом.  Игры для баскетбола |  | *2* |
| Лабораторные задания. | *3* |
| Самостоятельная работа. Комплекс утренней гимнастики | *2* |
| **Тема 2.4.**  Баскетбол. Ловля и передача со сменой мест.  Подвижные игры | Содержание учебного материала.  Бег, ловля и передача мяча в 2-х и 4-х( со сменой мест, с отскоком от пола). Игра с элементами баскетбола «10 передач»  Игры для баскетбола «Мяч среднему», «Передал-садись». |  | *2 - 3* |
| Лабораторные занятия | *3* |
|  | Самостоятельная работа. Силовые упражнения | *2* |  |
| **Тема 2.5.**  Баскетбол. Техника остановки двумя шагами.  Подвижные игры | Содержание учебного материала.  Бег, перемещения в стойке баскетболиста. Остановка двумя шагами. Эстафеты с баскетбольными мячами.  Игры с мячом «Нападение и защита», «Нападают пятерки». |  | *2* |
| Лабораторные задания | *3* |
|  | Самостоятельная работа. Упражнения на гибкость | *2* |  |
| **Тема 2.6**.  Баскетбол. Остановки, повороты.  Подвижные игры | Содержание учебного материала  Овладение комплексом технических приемов: ведения, остановка двумя шагами, поворот, передача мяча ( двумя от груди, одной от плеча).  Игры с различными предметами. |  | *2* |
| Лабораторные занятия . | *3* |
| Самостоятельная работа. Пресс 3 х 20 раз. Сгибания рук 3 х 15 раз. | *3* |
| **Тема 2.7.**  Баскетбол. Техника броска одной от головы.  Подвижные игры | Содержание учебного материала.  Бег, перемещения. Стойка для броска. Броски мяча с близкой дистанции. Одной от головы. Игра по упрощенным правилам.  Игры сбегом. «Караси и щука» «Перестрелка» |  |
| Лабораторные занятия. | *3* |
| Самостоятельная работа. |  |
| **Тема 2.8.**  Баскетбол. Техника броска мяча в движении.  Подвижные игры | Содержание учебного материала  Овладение техникой броска мяча в движении. Выполнение технических приемов ведения, бросок с двух шагов. Учебная игра.  Игры с различными предметами |  |
|  | *2 - 3* |
| Лабораторные занятия | *3* |
| Самостоятельная работа. Остановка двумя шагами. Силовые упражнения | *2* |
| ***Тема* 2.9.**  Баскетбол. Техника ведения с обводкой препятствия.  Подвижные игры | Содержание учебного материала  Бег, перемещения. Техника ведения мяча правой  ,левой рукой с обводкой препятствий. Средний бросок.  Эстафеты с бегом, прыжками, элементами баскетбола |  | *2* |
| Лабораторные занятия | *3* |
| Самостоятельная работа. Стойки. Имитация броска одной рукой. | *2* |
| **Тема 2.10.**  Баскетбол. Бросок в движении, слева, справа, по центру.  Подвижные игры | Содержание учебного материала.  Бег, перемещения. Ведение мяча. Выполнение бросков в движении, под углом и по центру. Учебная игра.  Игры с различными предметами |  | *2 - 3* |
| Лабораторные занятия | *3* |
| Самостоятельная работа. Упражнения на развитие координации. | *2* |  |
| **Тема 2.11.**  Баскетбол. Овладение комплексом технических приемов.  Подвижные игры | Содержание учебного материала  Ведение с обводкой препятствий. Остановка двумя шагами. Поворот. Передача двумя руками от груди. Броски мяча в движении.  Игры с прыжками |  | *2* |
| Лабораторные занятия | *3* |
| Самостоятельная работа. Стойки. Имитация броска одной рукой. | *2* |  |
| **Тема 2.12.**  Баскетбол. Основные правила игры баскетбол.  Подвижные игры | Содержание учебного материала.  Изучить правила ведения и передвижения в баскетболе. Ведение мяча с изменением направления  скорости. Учебная игра.  Игры с различными предметами |  | *1 - 3* |
| Лабораторные занятия | *3* |
| Самостоятельная работа .Упражнения на развитие силы. | *2* |
| **Тема 2.13.**  Баскетбол. Зачетное  Подвижные игры | Содержание учебного материала  Бег, общеразвивающие упражнения. Зачетный норматив по баскетболу. Броски на точность слева, справа от щита. Учебная игра.  Игры с мячом.(Снайпер). |  |
| Лабораторные занятия. | *3* |
| Самостоятельная работа. Упражнения на развитие координации. | *2* |
| **Тема 2.14.**  Баскетбол. Зачетное.  Подвижные игры | Содержание учебного материала  Бег. Бросок мяча в движении слева, справа, по центру. Учебная игра.  Игры с различными предметами |  |
|  | *3* |
| Лабораторные занятия | *3* |
| Самостоятельная работа. Упражнения на развитие быстроты. | *2* |  |
| **Раздел 3.** | **Волейбол**  **Атлетическая гимнастика и ОФП** | *26 ч.*  *13 ч.*  *17ч.* | *1*  *1 – 2*  *2*  *2 – 3*  *2 – 3*  *2 – 3*  *3*  *2 – 3*  *3*  *3*  *3*  *3*  *3* |
| **Самостоятельная работа** |
| **Тема 3.1.**  Стойки и перемещения.  ОФП.  Круговой метод тренировки | Теория. Бег, стойки и перемещения волейболиста.    Комплекс упражнений на развитие ног и туловища |  |
| Теория. Бег, стойки и перемещения волейболиста.    Комплекс упражнений на развитие ног и туловища |  |
| Лабораторные занятия | *3* |
| Самостоятельная работа. Упражнения на развитие координации. | *1* |
| **Тема 3.2.**  Передача двумя руками сверху  ОФП | Бег, перемещения, стойки повторить. Изучить передачу мяча двумя руками сверху.    Комплекс упражнений с собственным весом.  Передача мяча на месте в парах и тройках. Передача мяча через сетку.  Комплекс упражнений с увеличением рабочего веса |  |
| Лабораторные занятия | *3* |
| Самостоятельная работа. Упражнения на развитие координации. | *1* |
| **Тема 3.3.**  Передача сверху в парах на удержание.  Базовые силовые упражнения | Бег, перемещения повторить. Передача в парах, на удержание, через сетку.  \ Комплекс упражнений с увеличением рабочего веса |  |
| Лабораторные занятия | *3* |
| Самостоятельная работа. Упражнения на развитие гибкости. | *2* |
| **Тема 3.4.**  Переда в парах на  удержание.  Комплекс силовых упражнений на тренажерах | Бег. Перемещения волейболистов. Передача двумя над собой, у стены, в парах, на количество раз. Учебная игра.    Комплекс упражнений с увеличением рабочего веса |  |
| Лабораторные занятия | *3* |
|  | Самостоятельная работа. Упражнения на развитие быстроты. | *1* |
| **Тема 3.5.**  Передача двумя снизу.    Комплекс упражнений на силу и выносливость | Бег. Перемещения. Овладение передачей двумя снизу. Над собой. У стены. В парах. Учебная игра.   Круговой метод тренировки с гантелями, гирей, штангой, скакалкой. |  |
| Лабораторные занятия | *3* |
| Самостоятельная работа. Упражнения на развитие мышц ног. | *3* |
| **Тема 3.6.**  Передача и прием мяча снизу в движении.  Комплекс упражнений с собственным весом. | Бег. Перемещения. Передача и прием снизу в парах на удержание. Прием в указанных зонах. Учебная игра.  Комплекс упражнений на развитие ног и туловища |  |
| Бег. Перемещения. Передача и прием снизу в парах на удержание. Прием в указанных зонах. Учебная игра.  Комплекс упражнений на развитие ног и туловища |  |
| Лабораторные занятия | *3* |
|  | Самостоятельная работа. Упражнения на развитие выносливости. | *2* |
| **Тема 3.7.**  Передача и прием сверху, снизу, в парах.  ОФП | Бег. ОРУ с мячами. Чередование передач сверху, снизу в парах, через сетку.  Комплекс силовых упражнений на тренажерах . |  |
| Лабораторные занятия | *3* |
| Самостоятельная работа. Упражнения на развитие координации. | *2* |
| **Тема 3.8.**  Обучение нападающему удару .Учебная игра.  Комплекс упражнений с уменьшением рабочего веса. | Специальные прыжковые упражнения у сетки. Обучение нападающему удару. Игра по упрощенным правилам.    Комплекс упражнений с помощником |  |
| Лабораторные занятия | *3* |
| Самостоятельная работа. Упражнения на развитие силы. | *2* |
| **Тема 3.9.**  Повторение изученных приемов. Учебная игра.  Развитие силовых способностей. | Выполнение изученных технических приемов: передача и прием сверху, снизу, нападающий удар. Учебная игра.   Комплекс силовых упражнений на тренажерах. |  |
| Лабораторные занятия | *3* |
| Самостоятельная работа. Упражнения на развитие силы. | *2* |
| **Тема 3.10.**  Прием снизу в парах .Нижняя прямая подача. Учебная игра.  Комплекс упражнений на развитие ног и туловища | Подача через сетку в парах с близкого расстояния. Подача через сетку из-за лицевой линии. Двухсторонняя игра.   Круговой метод тренировки с гантелями, гирей, штангой, скакалкой |  |
| Лабораторные занятия | *3* |
| Самостоятельная работа. Упражнения на развитие мышц рук | *1* |
| **Тема 3.11.**  Верхняя прямая подача.  Развитие двигательных качеств. | Упражнения для обучения техники верхней прямой подачи. Подача в облегченных условиях. Учебная игра.   Круговая тренировка, по станциям |  |
| Лабораторные занятия | *3* |
| Самостоятельная работа. Упражнения на развитие координации. | *1* |
| **Тема 3.12.**  Зачетное.  Комплекс упражнений на развитие ног и туловища | Выполнение зачетного норматива: передача сверху над собой двумя руками. Учебная игра.  Круговая тренировка, по станциям с увеличением рабочего веса. |  |
| Лабораторные занятия | *3* |
|  | Самостоятельная работа. Упражнения на развитие выносливости | *1* |
| **Тема 3.13.**  Зачетное.(2)  Комплекс силовых упражнений на тренажерах | Выполнение зачетного норматива: нижняя прямая подача. Учебная игра.  Круговая тренировка, по станциям с уменьшением рабочего веса. |  |
| Зачетная работа | *3* |
| Самостоятельная работа. Упражнения на развитие силы. | *1* |
|  | Лабораторные **занятия всего:** | *117 час* |
| **Самостоятельная работа всего:** | *57 час* |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

# **3. условия реализации УЧЕБНОЙ дисциплины**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, плоскостных сооружений, бассейна

Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, мячи для метаний, скакалки, гимнастические маты, обручи.

Технические средства обучения: компьютер, музыкальный центр, секундомер.

Оборудование бассейна: плавательные доски, мячи для игр в водное поло, обручи.

# **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Бишаева А.А.. - Физическая культура : Учебник / А.А. Бишаева . - 5-е изд., стер.. - М. : Академия, 2012. - 304 с.
2. Жилкин Е.И. Легкая атлетика Академия, 2009
3. Журавин М.Л. Гимнастика. Академия 2010
4. .Нестеровский Д.П. Баскетбол: Теория и методика обучения Академия 2010
5. Физическая культура : Учебник / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын и Палтиевич Р.Л. . - 12-е изд.,стер.. - М. : Академия, 2012. - 176 с.
6. Сергеев Г.А.Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт,

Академия,2012

**Интернет-ресурсы**

<http://www.swimming.ru>

<http://www.plavanie.narod.ru>

<http://swimm.narod.ru>

<http://swimming.hut.ru>

**3.3.** **Используемые образовательные технологии**

Информационно-коммуникационных технологии (тестовые задания);

Личностно - ориентированный подход, т.е. уроки ориентированны на личностные показатели студентов.

**Здоровьесберегающие технологии**. Главная особенность - приоритет здоровья, то есть грамотная забота о здоровье как обязательном условии образовательного процесса. Все происходящее в образовательном учреждении должно оцениваться с позиции влияния на психофизиологическое состояние и здоровье учащихся.

# **4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины**

# **Контроль** **и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| *уметь:*  *1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;*  *знать:*  *1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;*  *2. основы здорового образа жизни.* | *Практические занятия*  *Показ*  *Учебный диалог*  *Практические занятия* |

**Аннотация рабочей программы**

дисциплины «Физическая культура»

для специальности 034702 Документационное обеспечение управления и архивоведение

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по данной специальности и с учетом примерной программы учебной дисциплины, рекомендованной Экспертным советом по профессиональному образованию Федерального государственного автономного учреждения Федерального института развития образования (ФГАУ ФИРО), заключение Экспертного совета от «10» апреля 2008г.

Включает в себя: паспорт рабочей программы (место учебной дисциплины в структуре ОПОП, цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины); структуру и содержание учебной дисциплины (объем учебной дисциплины и виды учебной работы, тематический план и содержание учебной дисциплины); условия реализации дисциплины (требования к минимальному материально-техническому обеспечению, информационное обеспечение обучения, перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, основной и дополнительной литературы); контроль и оценку результатов освоения дисциплины.

Максимальная учебная нагрузка (всего часов) – 234, в том числе обязательная аудиторная учебная нагрузка – 117 часов,

самостоятельная работа – 117 часов.

Вид промежуточной аттестации – дифференцированный зачет.

Наименование разделов дисциплины:

1. Легкая атлетика.
2. Общая физическая подготовка
3. Баскетбол
4. Волейбол

1. [↑](#footnote-ref-1)