

Областное государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Ульяновский строительный колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУДб.04 Физическая культура**

---

(индекс и наименование учебной дисциплины)

**21.02.06 Информационные системы обеспечения  
градостроительной деятельности**

---

(код и наименование специальности)  
базовая подготовка

г. Ульяновск  
2018 год

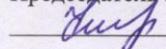
Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУДб.04 Физическая культура предназначена для освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Рабочая программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО», протокол № 3 от 21 июля 2015 г.).

РАССМОТРЕНА

ПЦК общеобразовательных дисциплин

Председатель ПЦК

 С.А. Чигрина

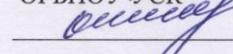
(протокол от 30 августа 2018 г. № 11)

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по научно-

методической работе

ОГБПОУ УСК

 О. А. Уханова

30 августа 2018 г.

Разработчик:

---

Кузьмин Анатолий Леонтьевич, преподаватель ОГБПОУ УСК

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУДб.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1 Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины ОУДб. 04 Физическая культура является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС среднего общего образования (утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413) и предназначена для получения среднего общего образования студентами, обучающихся на базе основного общего образования по профессии

Рабочая программа учебной дисциплины ОУДб.04 Физическая культура разработана в соответствии с техническим профилем профессионального образования.

## 1.2. Цели учебной дисциплины:

Содержание программы ОУДб.04 Физическая культура направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда; развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

## 1.3. Общая характеристика учебной дисциплины

Содержание учебной дисциплины ОУДб.04 Физическая культура направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины ОУДб.04 Физическая культура в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины ОУДб.04 Физическая культура представлено тремя содержательными линиями: 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью; 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой; 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Основное содержание учебной дисциплины ОУДб.04 Физическая культура реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

#### **1.4. Результаты освоения учебной дисциплины**

Освоение содержания учебной дисциплины ОУДб.04 Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих **результатов**:

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально – оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно - оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- **метапредметных:**
  - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
  - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
  - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
  - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
  - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
  - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- **предметных:**
  - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
  - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**1.5. Место учебной дисциплины в учебном плане:**

ОУДб.00 Общеобразовательные учебные дисциплины базовые

**1.6. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **176** часов, в том числе:

➤ обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **117** часов

➤ самостоятельной работы обучающегося **59** часов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОУДб.04 Физическая культура

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>176</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>117</i>
в том числе:	
теоретические занятия	<i>17</i>
практические занятия	<i>100</i>
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>59</i>
Итоговая аттестация в форме зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУДб.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень усвоения	
1	2	3	4	
<b>Тема 1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Гигиеническое требование к организации и проведению учебных занятий в спортивной одежде и обуви, к местам занятий, к спортивному инвентарю, и оборудованию. Гигиена сна.	2	2	
<b>Тема 2. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков. Профилактика травматизма и заболеваний средствами физической культуры. Процедуры закаливания воздухом, водой и солнцем.	2	2	
	Самостоятельная работа студентов: 1. Подготовка рефератов и докладов на тему «Гигиена сна», «Закаливание» 2. Подготовка докладов на тему «Вред курения, наркотиков и алкоголя»	2 2		
<b>Тема 3. Легкая атлетика</b>	<b>Практические занятия</b>			
	<b>ПЗ 1</b>	Обучение технике бега по прямой: низкий старт; стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Разучивание техники приземления в прыжках в длину способом «согнув ноги». Обучение технике метания в цель.		2
	<b>ПЗ 2</b>	Обучение технике низкого старта, правильному приземлению после прыжка с места, с ускоренного разбега. Обучение технике метания с места, со скачка.		2
	<b>ПЗ 3</b>	Повторение техники низкого старта. Пробегание отрезков с последующим финишированием. Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги» с укороченного разбега. Обучение технике метания с 3,5 шагов разбега.		2
	<b>ПЗ 4</b>	Обучение технике бега на короткие дистанции: правильной работе рук и ног. Разучивание правильному подбору разбега. Обучение технике метания с разбега.		2
	<b>ПЗ 5</b>	Разучивание техники бега по виражу. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение технике метания с полного разбега		2

	<b>ПЗ 6</b>	Обучение технике бега на средние дистанции, прыжка в длину способом «согнув ноги». Разучивание техники метания гранаты с места, со скачка, с разбега.	2	
	<b>ПЗ 7</b>	Обучение технике стартового разгона, финиширования	2	
	<b>ПЗ 8</b>	Сдача контрольных нормативов в беге на средние дистанции. Повторение техники прыжков в длину различными способами. Метание гранаты в цель и на длину.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b>			
		1. Подготовка доклада на тему «Легкая атлетика в России»	2	
		2. Подготовка доклада на тему «Легкоатлеты в России»	2	
		3. Подготовка доклада на тему «Легкоатлеты за рубежом»	2	
		4. Подготовка доклада на тему «Легкая атлетика за рубежом»	2	
<b>Тема 4. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> Применение основной, правосторонней и левосторонней стойки в волейболе, техники приема и передачи мяча.		2	2
<b>Тема 5. Техника челночного бега, подачи «верхняя прямая», приема, передачи мяча через сетку</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> Техника челночного бега, подачи «верхняя прямая», приема, передачи мяча через сетку, нападающего удара, техника блокирования мяча.		2	2
	<b>Практические занятия</b>			
	<b>ПЗ 9</b>	Обучение стойкам в волейболе: основной, правосторонней, левосторонней. Обучение технике приема и передачи мяча сверху, снизу, двумя руками, технике челночного бега	2	
	<b>ПЗ 10</b>	Разучивание техники приема мяча сверху, снизу, двумя руками. Умение менять технику попеременной постановки рук: высоко, низко. Обучение технике прыжков со скалкой на месте, в движении	2	
	<b>ПЗ 11</b>	Обучение приёму, передаче мяча в парах, тройках. Разучивание технике подачи «верхняя прямая». Развитие навыков ловкости, быстроты, прыгучести.	2	
	<b>ПЗ 12</b>	Обучение технике приема, передачи мяча через сетку. Разучивание приёма мяча и передачи после подачи. Развитие навыков прыгучести	2	
	<b>ПЗ 13</b>	Разучивание техники нападающего удара. Блокирование мяча. Обучение технике приема мяча после подачи. Взаимодействие линии защиты и нападения.	2	
	<b>ПЗ 14</b>	Повторение техники приема и передачи мяча, подачи, тактического взаимодействия в парах, тройках.	2	
	<b>ПЗ 15</b>	Повторение техники блокирования мяча, взаимодействия линии защиты и нападения.	2	
		<b>Самостоятельная работа:</b>		
		1. Подготовка доклада на тему «Волейбол в России»	2	

	2. Подготовка доклада на тему «Российские достижения в Волейболе»	2	
	3. Подготовка доклада на тему «Российские волейболисты»	2	
	4. Подготовка доклада на тему «Волейбол за рубежом»	2	
<b>Тема 6. Техника лыжных ходов</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техники конькового хода.	2	2
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>ПЗ 16</b> Обучение стартовым упражнениям с лыжами, техника лыжных ходов.	2	
	<b>ПЗ 17</b> Применение техники поперечного двушажного хода, одновременного одношажного хода.	2	
	<b>ПЗ 18</b> Разучивание техники конькового хода, поворотов.	2	
	<b>ПЗ 19</b> Разучивание техники поворота на лыжах «махом», подъема и спуска.	2	
	<b>ПЗ 20</b> Выполнение контрольных нормативов	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6	
	1. Подготовка доклада на тему «Биатлон в России»	2	
	2. Подготовка доклада на тему «Российские достижения в биатлоне»	2	
	3. Подготовка доклада на тему «Российские биатлонисты»	2	
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>ПЗ 21</b> Разучивание техники поперечного двушажного хода.	2	
	<b>ПЗ 22</b> Разучивание техники одновременного одношажного хода (основной вариант), поворотов на лыжах «махом»	2	
	<b>ПЗ 23</b> Совершенствование техники поперечного двушажного и одношажного хода. Совершенствование техники поворотов. Развитие выносливости.	2	
	<b>ПЗ 24</b> Изучение техники конькового хода. Совершенствование техники торможения. Совершенствование техники конькового хода. Развитие выносливости	2	
	<b>ПЗ 25</b> Изучение техники торможения и ее совершенствование. Совершенствование техники одношажного хода. Изучение и совершенствование техники спусков и подъемов. Развитие силовых качеств.	2	
	<b>ПЗ 26</b> Совершенствование техники поперечного двушажного и одношажного хода. Совершенствование техники поворотов. Развитие выносливости.	2	
	<b>ПЗ 27</b> Совершенствование техники поперечного двушажного хода. Совершенствование техники спусков и подъемов. Развитие выносливости.	2	
	<b>ПЗ 28</b> Совершенствование техники конькового хода. Совершенствование техники поворотов. Развитие скоростных качеств.	2	

	<b>ПЗ 29</b>	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Совершенствование техники торможения. Развитие силовых качеств.	2	
	<b>ПЗ 30</b>	Совершенствование поперечного двушажного хода. Совершенствование техники конькового хода. Развитие выносливости. Выполнение нормативов.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b>			
		1. Подготовка доклада на тему «Развитие лыжного спорта в России»	2	
		2. Подготовка доклада на тему «Общие рекомендации к лыжной одежде»	2	
		3. Подготовка доклада на тему «Простейшие правила и гигиенические требования к занятиям на лыжах»	2	
		4. Подготовка доклада на тему «История горнолыжного спорта»	2	
		5. Подготовка доклада на тему «Техники передвижения на лыжах»	2	
		6. Подготовка доклада на тему «классические лыжные ходы»	2	
<b>Тема 7. Баскетбол</b>	<b>Практические занятия</b>			
	<b>ПЗ 31</b>	Обучение технике ведения мяча правой рукой. Обучение технике ведения мяча левой рукой.	2	
	<b>ПЗ 32</b>	Обучение технике бросания мяча одной рукой от головы. Закрепление техники бросания мяча одной рукой от головы.	2	
	<b>ПЗ 33</b>	Обучение технике игры в защите. Обучение технике ведения мяча и ее закрепление.	2	
	<b>ПЗ 34</b>	Обучение технике передачи мяча. Закрепление техники броска с точек.	2	
	<b>ПЗ 35</b>	Закрепление техники бросания мяча. Совершенствование техники ведения мяча.	2	
	<b>ПЗ 36</b>	Закрепление техники игры в защите и нападении. Обучение технике бросков мяча после ведения	2	
	<b>ПЗ 37</b>	Закрепление техники бросков мяча после ведения.	2	
	<b>ПЗ 38</b>	Тактика ведения в баскетболе. Двухсторонняя учебная игра.	2	
	<b>ПЗ 39</b>	Закрепление техники ведения в сочетании с броском в корзину. Судейство игры в баскетбол.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b>			
		1. Подготовка доклада на тему «История баскетбола»	2	
		2. Подготовка доклада на тему «Баскетбол в России»	2	
		3. Подготовка доклада на тему «Общая физическая подготовка баскетболистов»	2	
		4. Подготовка доклада на тему «Правила игры в баскетбол»	2	
<b>Тема 8. Туризм</b>				

	<b>Содержание учебного материала:</b> Оздоровительное и оборонное значение туризма. Задачи. Виды. Охрана. Природа и соблюдение техники безопасности.	2	2
<b>Тема 9. Поход</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Укладка и транспортировка рюкзака. Техника передвижения. Выбор места и установка палаток, разжигание костра, приготовление пищи. Преодоление естественных препятствий.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	1 Подготовка доклада на тему «Соблюдение техники безопасности на природе»	2	
<b>Тема 10. Легкая атлетика</b>	<b>Практические занятия</b>		
	<b>ПЗ 40</b> Закрепление техники бега на короткие дистанции. Закрепление техники метания гранаты с полного разбега	2	
	<b>ПЗ 41</b> Закрепление техники бега на средние дистанции	2	
	<b>ПЗ 42</b> Закрепление техники бега на длинные дистанции. Развитие двигательных	2	
	<b>ПЗ 43</b> Закрепление техники метания гранаты. Обучение техники приземления в прыжках в длину способом «согнув ноги», техника метания в цель.	2	
	<b>ПЗ 44</b> Закрепление техники бега по пересеченной местности	2	
	<b>ПЗ 45</b> Закрепление техники прыжка в длину с места. Закрепление техники прыжка в длину с места	2	
	<b>ПЗ 46</b> Развитие прыгучести. Обучение техники метания гранаты в цель и на дальность	2	
	<b>ПЗ 47</b> Закрепление техники бега на короткие дистанции на время.	2	
	<b>ПЗ 48</b> Закрепление техники метания гранаты в цель и на длину	2	
	<b>ПЗ 49</b> Закрепление техники приземления в прыжках в длину способом «согнув ноги», техника метания в цель.	2	
	<b>ПЗ 50</b> Зачет	2	
		Самостоятельная работа: 1. Подготовка доклада на тему «История легкой атлетики» 2. Подготовка доклада на тему «Рекорды и рекордсмены легкой атлетики» 3. Подготовка доклада на тему «Виды комплексных легкоатлетических соревнований» 4. Подготовка доклада на тему «Мировые и Олимпийские рекорды в легкой атлетике»	4 2 2 2
	<b>Всего</b>	<b>176</b>	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, лыжной базы.

Оборудование залов: гимнастические скамейки, шведские стенки, баскетбольные кольца, волейбольная сетка, тренажеры, гимнастические маты, футбольные ворота.

Технические средства обучения: волейбольные, футбольные, баскетбольные мячи, лыжный инвентарь, гранаты для метания, эстафетная палочка.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

##### **Основная литература:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. - М., 2014

##### **Дополнительная литература:**

1. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб. пособие. - М.: Изд-во РУДН, 2014
  2. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания. - М.: Изд-во Феникс, 2014
  3. Губа В.П., Морозов О.С., Парфенков В.В. Научно практические и методические основы физического воспитания: учебное пособие. - М.: Изд-во Советский Спорт, 2016
  4. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. М.: АО "Аспект Пресс", 2014
  5. Кабачков В.А.: Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи. - М.: Советский спорт, 2015
  6. Кузьменко Г.А.: Методики развития социального, эмоционального и практического интеллекта юного спортсмена в системе значимых качеств личности. - М.: Советский спорт, 2014
  7. Лаптев А.П., Полиевский С.А., Гигиена: учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М.: ФиС, 2016
  8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 2014
  9. Нестеровский Д.И.: Баскетбол. - М.: Академия, 2010
  - Никитушкин В.Г.: Теория и методика юношеского спорта. - М.: Физическая культура, 2016
  10. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие/ Волков В.Ю., Волкова Л.М., СПб. гос. техн. ун-т. Санкт-Петербург, 2015. - 97 с
  11. Физическая культура студента. Учебник для студентов вузов. /Под общ. ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2016
  12. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие/Под общ. ред. Волковой Л.М., Половникова П.В.: СПбГТУ, СПб, 2014
- Интернет - ресурсы:  
[http://www.fizkult-ura.ru/sci/physical\\_culture/lhttp://fizkultura-na5](http://www.fizkult-ura.ru/sci/physical_culture/lhttp://fizkultura-na5)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения учебных занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебой и производственной деятельностью;</p> <p>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО.)</p>	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические задания по работе с информацией</li> <li>- домашние задания проблемного характера</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения.</li> </ul> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха</p>
<p>Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>-преодолевать искусственные и естественные препятствие с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p> <p>-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p>	<p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая оценка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах, за каждую выполненную работу на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках Легкая атлетика</li> </ul> <p>Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бег</p>

-выполнять контрольные нормативы.  
Предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину.

Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетки Спортивные игры.

Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)  
Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.

Оценка выполнения студентом функций судьи.

Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.

#### **Лыжная подготовка.**

Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.

#### **Кроссовая подготовка.**

Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учета времени.

Для этого организуется тестирование в контрольных точках:

На входе - начало учебного семестра,

На выходе — в конце учебного года, семестра, в конце темы программы.

Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий.

Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической, огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям

**ПЗ1-ПЗ 50**