

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Зауральский колледж физической культуры и здоровья»

РАССМОТРЕНО
на заседании цикловой
комиссии
дисциплин
профессионального цикла
Протокол № _____
от _____ 20 ____ г.
Председатель

А.А. Ларин

РЕКОМЕНДОВАНО
на заседании
научно-методического
совета

Протокол № _____
от _____ 20 ____ г.
Председатель

Н.С. Копылова

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № _____
от « ____ » _____ 20 ____ г.

И.о. директора

С.А. Аксёнов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 Физическая культура
Базовый уровень

код и название учебной дисциплины

общеобразовательного цикла
программы подготовки специалистов среднего звена для специальности:

49.02.02 Адаптивная физическая культура

код и наименование специальности

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования, федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура, рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), примерной программы учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от «21» июля 2015г., регистрационный номер рецензии №383 от «23» июля 2015г. ФГАУ «ФИРО».

Организация-разработчик: ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья».

Разработчики:

1. Иванова С.С. – преподаватель гимнастики ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья».
2. Гущина А.О. – преподаватель плавания ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья».
3. Попов Е.В.– преподаватель тяжёлой атлетики ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья».
4. Карпова О.А. – преподаватель лёгкой атлетики ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья».
5. Вдовина З.В. – преподаватель лыжного спорта ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья».
6. Ермолин Н.Н. – преподаватель спортивных игр ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья».
7. Богданова И.М. – методист ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья».

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины	4
1.1. Область применения программы учебной дисциплины	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ	4
1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины	5
1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины	6
2. Содержание учебной дисциплины	6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	6
2.2. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура»	6
Теоретическая часть	6
Практическая часть	8
3. Тематический план и содержание учебной дисциплины	9

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 Физическая культура

код и название учебной дисциплины

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) по специальности среднего профессионального образования: 49.02.02 Адаптивная физическая культура профиля профессионального образования: гуманитарного.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с гуманитарным профилем профессионального образования.

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура.

Содержание программы «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.

Реализация содержания учебной дисциплины предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса на ступени основного общего образования.

В то же время учебная дисциплина ОУД.06 Физическая культура для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами (биология, естествознание, ОБЖ) и профессиональными дисциплинами (анатомия, физиология с основами биохимии, биомеханики, теория и история физической культуры и спорта). Программа реализуется в течение 2 семестров, в количестве 118 часов и включает в себя следующие разделы:

1.	Лёгкая атлетика (кроссовая подготовка) –	24 часа
2.	Силовая подготовка –	20 часов
3.	Лыжная подготовка –	14 часов
4.	Плавание –	14 часов
5.	Спортивные игры –	26 часов
6.	Гимнастика –	20 часов

Изучение учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета (1, 2 семестры) в рамках освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый – требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни (пп. 6 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578);

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности (пп. 7 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578).

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 177 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 118 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 59 часов.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	177
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
практические занятия	108
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
в том числе:	
составление комплексов упражнений	
Аттестация	в форме дифференцированного зачёта – 1, 2, семестры

2.2. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Теоретическая часть.

1. Введение. Физическая культура

в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное

отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.

Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии.

Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.

Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.

Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

Практическая часть.

Учебно-методические занятия.

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.

Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

Учебно-тренировочные занятия.

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 '100 м, 4' 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

2. Лыжная подготовка.

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений.

Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

3. Гимнастика.

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).

Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

4. Спортивные игры (баскетбол и волейбол).

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

5. Плавание.

Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота.

Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.

Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.

Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25-100 м по 2-6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.

Самоконтроль при занятиях плаванием.

6. Виды спорта по выбору.

Силовая подготовка.

Техника «бенч-пресса». Жим лёжа средним хватом. Отжимание на брусьях. «Французский» жим лёжа. Разведение гантелей из положения лёжа. Пресс.

Техника приседания со штангой на плечах. Приседания со штангой на плечах. Гакк-приседы. Гиперэкстензия. Разгибание ног из положения сидя.

Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Подтягивание за голову. Жим из-за головы стоя. Тяга штанги до подбородка. Подъём на бицепс. Французский жим.

Техника выполнения жима лёжа. Жим лёжа. Разведение рук лёжа с весом. Жим лёжа узким хватом. Сведение рук на тренажёре.

Техника упражнений для мышц спины. Становая тяга. Тяга спиной. Наклоны со штангой на плечах. Наклоны в стороны с весом.

Выполнение контрольных нормативов.

3. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<i><u>1 семестр – 52 часа.</u></i>		
Раздел 1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.		36	
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Содержание 1 Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.	2 2	1
Тема 1.2. Бег по пересечённой местности.	Содержание 1 Техника бега по пересечённой местности. Ознакомление с техникой бега по пересечённой местности. Движение ног при беге по пересечённой местности. Движение рук и плечевого пояса при беге по пересечённой местности. Техника бега по пересечённой местности в целом. Совершенствование техники бега по пересечённой местности.	4 4	2
Тема 1.3. Общая физическая подготовка.	Содержание 1 Общеобразовательные, подготовительные и специальные упражнения легкоатлета. ОРУ в колоннах, в парах, со скакалками, с гимнастической скамьей и др. Техника специально-беговых упражнений.	4 4	2
Тема 1.4. Техника бега на короткие дистанции.	Практические занятия 1 Техника бега на короткие дистанции. Техника бега: по прямой дистанции, по повороту. Техника низкого старта и стартового разгона. Техника финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учётом индивидуальных особенностей занимающихся.	2 2	2
Тема 1.5. Техника бега на средние и длинные дистанции.	Практические занятия 1 Ознакомление с техникой бега на средние дистанции. Техника бега по прямой. Техника бега по повороту. Техника высокого старта и стартового ускорения. Техника финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учётом индивидуальных особенностей занимающихся.	2 2	2
Тема 1.6. Техника эстафетного бега.	Практические занятия 1 Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Техника старта на этапах эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20-метровой зоне. Техника эстафетного бега в целом и её совершенствование.	4 4	2
Тема 1.7. Техника прыжков.	Практические занятия	2	2

	1	Техника прыжка с места. Ознакомление с техникой прыжка с места. Прыжок в длину с места: подготовка к отталкиванию; отталкивание; полёт; приземление. Совершенствование техники прыжка с места.	2	
Тема 1.8. Техника метаний.	Практические занятия		4	2
	1	Техника метания малого мяча. Ознакомление с техникой метания мяча. Держание и выбрасывание снаряда. Метание мяча с места. Метание с бросковых шагов. Выполнение разбега и отведение снаряда. Метание мяча с полного разбега. Совершенствование техники метания малого мяча.	4	
	Самостоятельная работа при изучении Раздела 1.:		12	
		<ul style="list-style-type: none"> • Составление комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. • Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения. • Систематическая проработка учебной и специальной методической литературы (по вопросам к темам учебных занятий, составленным преподавателем). 		
Раздел 2. Плавание.			21	
Тема 2.1. Подготовительные упражнения для освоения с водой.	Практические занятия		2	2
	1	Примерные подготовительные упражнения для освоения с водой Техника выполнения упражнений «звёздочка», «поплавок». Техника выполнения скольжения на груди и на спине. Техника безопасности на занятиях плавания.	2	
Тема 2.2. Основы техники плавания способом кроль на груди.	Практические занятия		4	2
	1	Ознакомление с техникой плавания способом кроль на груди. Положение туловища и головы. Скольжение на груди с различным положением рук. Движение рук и ног при плавании кролем на груди. Согласование движений рук и ног. Дыхание. Варианты дыхания. Согласование движений рук, ног и дыхания. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.	4	
Тема 2.3. Основы техники плавания способом кроль на спине.	Практические занятия		2	2
	1	Ознакомление с техникой плавания способом кроль на спине. Скольжение на спине с различным положением рук. Движение рук и ног при плавании кролем на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания. Совершенствование техники кроля на спине.	2	
Тема 2.4. Техника стартов.	Практические занятия		2	2
	1	Техника старта с тумбочки. Техника старта из воды. Разновидности старта. Исходное положение. Подготовительные движения. Отталкивание. Полёт тела в воздухе. Вхождение тела в воду. Скольжение. Первые плавательные движения. Исходное положение. Подготовительные движения и отталкивание. Полёт тела в воздухе. Вхождение тела в воду. Скольжение. Первые плавательные движения.	2	
Тема 2.5. Техника поворотов.	Практические занятия		2	2
	1	Техника поворотов при плавании способом кроль на груди: поворот с вращением вокруг передне-задней оси; поворот без касания рукой стенки бассейна. Техника поворотов при плавании кролем на спине: поворот с вращением вокруг передне-задней оси; поворот с вращением вокруг нескольких осей. Техника поворотов при плавании способом брасс.	2	
Тема 2.6. Выполнение контрольных нормативов.	Практические занятия		2	2
	1	Выполнение контрольных нормативов изученных способов плавания, техники стартов и поворотов.	2	
		Самостоятельная работа при изучении Раздела 2.:	7	
		<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине. • Систематическая проработка учебной и специальной методической литературы (по вопросам к темам 		

	учебных занятий, составленным преподавателем.		
	<ul style="list-style-type: none"> Подготовиться к выполнению контрольных нормативов изученных способов плавания, техники стартов и поворотов. 		
Раздел 3. Лыжная подготовка.		21	
Тема 3.1. Техника безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию, инвентарю в лыжных гонках.	<p>Содержание</p> <p>1 Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Терминология лыжных гонок. Техника безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию, инвентарю. Возникновение и развитие лыжного спорта. Современное представление о лыжных гонках. Основные понятия и термины в теории и практике лыжного спорта. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</p>	2	1
Тема 3.2. Повторить изученные способы передвижения на лыжах.	<p>Практические занятия</p> <p>1 Попеременный двухшажный ход, одновременные хода: бесшажный, одношажный, двухшажный.</p>	2	2
Тема 3.3. Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.	<p>Практические занятия</p> <p>1 Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные через два шага. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные через один шаг.</p>	2	2
Тема 3.4. Техника преодоления подъемов и препятствий.	<p>Практические занятия</p> <p>1 Преодоление подъемов скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин.</p>	2	2
Тема 3.5. Тактика передвижения по лыжне.	<p>Практические занятия</p> <p>1 Использование правильно выбранного способа передвижения в зависимости от условий дистанций и состояния лыжни.</p>	2	2
Тема 3.6. Элементы применения тактики лыжных гонок в соревновательных условиях.	<p>Практические занятия</p> <p>1 Применение тактических приемов: распределение сил, лидирование, обгон, прохождение дистанции, финиширование в условиях соревнования.</p>	2	2
Дифференцированный зачёт.	<p>Практические занятия</p> <p>1 Выполнение контрольных нормативов.</p>	2	2
	<p>Самостоятельная работа при изучении Раздела 3.:</p> <ul style="list-style-type: none"> Совершенствование техники классических лыжных ходов, подъёмов и спусков. Систематическая проработка учебной и специальной методической литературы (по вопросам к темам учебных занятий, составленным преподавателем). 	7	
	<u>II семестр – 66 часов.</u>		
Раздел 4. Силовая подготовка.		30	
Тема 4.1. Техника «Бенч-пресса».	<p>Практические занятия</p> <p>1 Техника «бенч-пресса». Жим лёжа средним хватом. Отжимание на брусьях. «Французский» жим лёжа. Разведение гантелей из положения лёжа. Пресс.</p>	2	2

Тема 4.2. Техника приседания со штангой на плечах.	Практические занятия		6	2
	1	Техника приседания со штангой на плечах. Приседания со штангой на плечах. Гакк-приседы. Гиперэкстензия. Разгибание ног из положения сидя. Пресс. Выполнение контрольных нормативов.	4	
Тема 4.3. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук.	Практические занятия		6	2
	1	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Подтягивание за голову. Пресс. Жим из-за головы стоя. Тяга штанги до подбородка. Подъём на бицепс. Французский жим. Выполнение контрольных нормативов.	4	
Тема 4.4. Техника выполнения жима лёжа.	Практические занятия		4	2
	1	Техника выполнения жима лёжа. Жим лёжа. Разведение рук лёжа с весом. Жим лёжа узким хватом. Сведение рук на тренажёре.	2	
	2	Выполнение контрольных нормативов.	2	
Тема 4.5. Техника упражнений для мышц спины.	Практические занятия		6	2
	1	Техника упражнений для мышц спины. Становая тяга. Тяга спиной. Наклоны со штангой на плечах. Наклоны в стороны с весом.	4	
	2	Выполнение контрольных нормативов.	2	
Самостоятельная работа при изучении Раздела 4.:			10	
<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование техники выполнения приседов, «бенч-пресса» (жима лёжа), упражнений для мышц плечевого пояса, «бицепса-трицепса», «упрямых мышц», развития четырёхглавой мышцы бедра, «бицепс» бедра. • Систематическая проработка учебной и специальной методической литературы (по вопросам к темам учебных занятий, составленным преподавателем. 				
Раздел 5. Гимнастика.			30	
Тема 5.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Содержание		2	1
	1	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	2	
Тема 5.2. Строевые упражнения. Снарядовая гимнастика.	Практические занятия		4	2
	1	Строевые упражнения. Классификация строевых упражнений. Строевые приемы, построения и перестроения на месте, передвижения в шаге. Снарядовая гимнастика. Упражнения на перекладине и упражнения на гимнастическом бревне. Характеристика и назначение упражнений на перекладине. Обучение основным упражнениям на перекладине. Характеристика и назначение упражнений на гимнастическом бревне. Обучение основным упражнениям на гимнастическом бревне.	2	
	2	Строевые упражнения. Перестроение в движении, передвижения в беге, размыкания и смыкания. Снарядовая гимнастика. Упражнения параллельных брусьях и на брусьях разной высоты. Характеристика и назначение упражнений на параллельных брусьях. Обучение основным упражнениям на параллельных брусьях. Характеристика и назначение упражнений на брусьях разной высоты. Обучение основным упражнениям на брусьях разной высоты.	2	
Тема 5.3. Общеразвиваю-	Практические занятия		6	2

щие упражнения. Спортивная гимнастика.	1	Общеразвивающие упражнения. Классификация ОРУ. Упражнения в кругу, паре с партнёром, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Спортивная гимнастика. Упражнения опорные прыжки. Виды опорных прыжков.	2	
	2	Общеразвивающие упражнения. Способы проведения ОРУ. Упражнения в паре с партнёром, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Спортивная гимнастика. Упражнения на коне. Характеристика и назначение упражнений на коне. Обучение основным упражнениям на коне.	2	
	3	Общеразвивающие упражнения. Упражнения со скакалкой упражнения с мячом, обручем (девушки). Спортивная гимнастика. Упражнения параллельных брусьях и на брусьях разной высоты. Обучение основным упражнениям на параллельных брусьях. Обучение основным упражнениям на брусьях разной высоты.	2	
Тема 5.4. Прикладные упражнения. Акробатические упражнения.	Практические занятия		8	2
	1	Прикладные упражнения. Классификация прикладных упражнений. Упражнения в лазании. Упражнения в метании и ловле. Упражнения в поднимании и переноске груза. Простые прыжки. Равновесия. Упражнения на осанку. Упражнения на осанку с предметами и без предметов. Упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание. Акробатические упражнения. Техника акробатических упражнений. Классификация. Характеристика и назначение акробатических упражнений. Обучение основным акробатическим упражнениям.	4	
	2	Прикладные упражнения. Упражнения в перелезании и в преодолении препятствий. Классификация упражнений на равновесие. Упражнения на равновесие на месте и в движении. Упражнения в чередовании напряжённых и расслаблений, упражнения у гимнастической стенки. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения для коррекции зрения. Акробатические упражнения. Парные акробатические упражнения. Классификация парных акробатических упражнений. Их характеристика и назначение. Содержание парных акробатических упражнений.	4	
	Самостоятельная работа при изучении Раздела 5.:		10	
	<ul style="list-style-type: none"> • Составление комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. • Совершенствование техники выполнения упражнений на снарядах. • Систематическая проработка учебной и специальной методической литературы по вопросам к темам учебных занятий, составленным преподавателем. 			
Раздел 6. Спортивные игры.			36	
Тема 6.1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Содержание		2	1
	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		2	
Тема 6.2. Баскетбол. Правила игры. Техника безопасности игры.	Практические занятия		2	2
	1	Правила игры, жесты на занятиях по баскетболу. Техника безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма на занятиях по баскетболу в спортивных залах, на открытой площадке (в различное время года).	2	
Тема 6.3. Техника перемещений.	Практические занятия		4	2
	1	Приёмы перемещений: бег, рывок, приставные шаги, прыжки, остановки, повороты. Совершенствование	4	

		техники перемещений.		
Тема 6.4. Техника владения мячом.	Практические занятия		4	2
	1	Ознакомление с техникой владения мячом: ловля одной и двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, одной рукой сверху, двумя руками от груди. Одной рукой от плеча. Двумя руками снизу, одной рукой снизу, одной рукой над головой, броски двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху, в движении, ведение. Выполнение практических нормативов.	4	
Тема 6.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Содержание		2	2
	1	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	2	
Тема 6.6. Волейбол. Техника профессионально значимых двигательных действий в волейболе.	Практические занятия		10	2
	1	Правила игры, жесты на занятиях по волейболу. Техника безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма на занятиях по волейболу в спортивных залах, на открытой площадке (в различное время года). Обучение стойкам и перемещениям.	2	
	2	Обучение передаче мяча двумя руками сверху. Обучение приему и передаче мяча снизу двумя руками.	4	
	3	Обучение подачам мяча. Выполнение практических нормативов.	4	
	Самостоятельная работа при изучении Раздела 6.:		12	
	<ul style="list-style-type: none"> • Изучение правил игры и жестов. • Совершенствование техники выполнения упражнений зачётной комбинации. • Систематическая проработка учебной и специальной методической литературы по вопросам к темам учебных занятий, составленным преподавателем. 			
	Дифференцированный зачёт.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся:		1	
	<ul style="list-style-type: none"> • Подготовиться к выполнению практических нормативов. 			
		Всего:	177	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы:

1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	В составе библиотечного фонда
1.2	Методические издания по физической культуре для преподавателей	Методические пособия и рекомендации, журналы «Физическая культура в школе» «Спорт в школе»
2. Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	
2.2	Плакаты методические	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	
3. Экранно-звуковые пособия		
3.1	Презентации и видеofilмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	
3.2	Аудиозаписи	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4. Технические средства обучения		
4.1	Телевизор с универсальной приставкой	Телевизор не менее 72 см по диагонали
4.2	Видеомагнитофон с комплектом видеокассет	
4.3	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP-3, а также магнитных записей
4.4	Радиомикрофон (петличный)	
4.5	Мегафон	
4.6	Мультимедийный проектор	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт-дисков, аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)
4.7	Сканер	
4.8	Принтер лазерный	
4.9	Копировальный аппарат	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
4.10	Цифровая видеокамера	
4.11	Цифровая фотокамера	
4.12	Мультимедиапроектор	
4.13	Экран (на штативе или навесной)	Минимальные размеры 1,25 × 1,25
5. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		

<i>Гимнастика</i>		
5.1	Стенка гимнастическая	
5.2	Бревно гимнастическое высокое	
5.3	Козел гимнастический	
5.4	Конь гимнастический	
5.5	Перекладина гимнастическая	
5.6	Брусья гимнастические разновысокие	
5.7	Брусья гимнастические параллельные	
5.8	Мост гимнастический подкидной	
5.9	Скамейка гимнастическая жесткая	
5.10	Гантели наборные	
5.11	Маты гимнастические	
5.12	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	
5.13	Мяч малый (теннисный)	
5.14	Скакалка гимнастическая	
5.15	Мяч малый (мягкий)	
5.16	Палка гимнастическая	
5.17	Обруч гимнастический	
5.18	Пылесос	Для влажной уборки зала и спортивного инвентаря
5.19	Сетка для переноса малых мячей	
<i>Легкая атлетика</i>		
5.20	Барьеры легкоатлетические тренировочные	
5.21	Флажки разметочные на опоре	
5.22	Лента финишная	
5.23	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	
5.24	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	
5.25	Номера нагрудные	
5.26	Гранаты для метания	
<i>Спортивные игры</i>		
5.27	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	
5.28	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	
5.29	Мячи баскетбольные	
5.30	Сетка для переноса и хранения мячей	
5.31	Жилетки игровые с номерами	
5.32	Номера нагрудные	
5.33	Компрессор для накачивания мячей	
<i>Силовая подготовка</i>		
5.34	Доска для жима лёжа	
5.35	Доска для жима лёжа под углом	
5.36	Гантели (разборные)	
5.37	Штанга (наборная)	
5.38	Брусья параллельные	
5.39	Доска для пресса	
5.40	Перекладина	
5.41	Станок «Смитга»	
5.42	«Шток»	
5.43	«Пюпитр»	
5.44	Верхний блок	
5.45	Нижний блок	
5.46	Гири (16, 24, 32 кг.)	
5.47	Станок для «Гиперэкстензий»	
5.48	Гакк-машина.	

<i>Средства доврачебной помощи</i>		
5.49	Аптечка медицинская	
6. Спортивные залы (кабинеты)		
6.1	Спортивный зал игровой	С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2	Спортивный зал гимнастический	
6.3	Тренажёрный зал	
6.4	Зоны рекреации	Для проведения динамических пауз (перемен)
6.5	Кабинет учителя	Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.6	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Включает в себя стеллажи, контейнеры
7. Стадион (площадка)		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	
7.2	Сектор для прыжков в длину	
7.3	Лыжная трасса	С небольшими отлогими склонами
7.4	Бассейн	

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

4.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для студентов

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М., 2010.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В. Барчуковой. – М., 2011.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2014.
4. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. – Смоленск, 2012.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2010.
6. Сайганова Е.Г., Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. – М., 2010. – (Бакалавриат).

Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об

утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
5. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. – М., 2013.
6. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. – Ростов н/Д, 2010.
7. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. – М., 2010.
8. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. – М., 2014.
9. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. – Тюмень, 2010.
10. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. – Кострома, 2014.
11. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
12. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В. Матвеева. – СПб., 2010.

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).
5. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд., испр. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 493 с. <https://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-414668>
6. Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для СПО / Д.С. Алхасов, С.Н. Амелин. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 240 с. <https://www.biblio-online.ru/book/prepodavanie-fizicheskoy-kultury-po-osnovnym-obscheobrazovatelnyim-programmam-424776>
7. Письменский, И.А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 493 с. <https://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431427>
8. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер [и др.]. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 424 с. <https://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-413692>
9. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 424 с. <https://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-412791>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме дифференцированного зачета в 1, 2 семестрах, что соответствует учебному плану.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	демонстрация физических упражнений используемых в физкультурно-оздоровительной деятельности занимающихся;
овладеть техникой изучаемых видов физкультурно-спортивной деятельности;	проверка техники изучаемых видов физкультурно-спортивной деятельности;
подбирать и записывать общеразвивающие упражнения относительно задач урока;	подбор и описание упражнений в соответствии с поставленными задачами;
проводить общеразвивающие упражнения в подготовительной части урока;	оценка проведения общеразвивающие упражнения в подготовительной части урока с предметами и без предметов;
применять приемы страховки и само страховки при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;	определять и различать приемы страховки и само страховки при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;
судить соревнования по изучаемому виду физкультурно-спортивной деятельности;	оценка судейства учебных соревнований по изучаемому виду физкультурно-спортивной деятельности;
работать со специальной литературой.	распознавать и идентифицировать основные понятия по изучаемому виду физкультурно-спортивной деятельности;
Знания	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	подготовка выступления, сообщения и презентации по заданным темам;
основы здорового образа жизни;	подготовка выступления, сообщения и презентации по основам здорового образа жизни;
строевые команды;	оценка результатов тестирования; оценка работы по иллюстрированным картам;
не менее 50 общеразвивающих упражнений в колоннах, шеренгах, в парах, с гимнастическими палками, скамейками, скакалками, мячами;	рассказать комплекс общеразвивающих упражнений по способу выполнения с использованием инвентаря;
классификацию физических упражнений по изучаемому виду физкультурно-спортивной деятельности;	сгруппировать физические упражнения в соответствии с классификацией; оценка результатов тестирования;
физические упражнения на воспитание основных двигательных качеств;	сгруппировать физические упражнения в соответствии с классификацией. Оценка результатов тестирования;
основные правила соревнований по изучаемому виду физкультурно-спортивной деятельности;	запомнить основные правила соревнований по изучаемому виду физкультурно-спортивной деятельности;
технику безопасности на занятиях физкультурно-спортивной деятельности.	знать и различать технику безопасности на занятиях физкультурно-спортивной деятельности.