

**Департамент образования и науки Тюменской области  
ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04. Физическая культура**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования **36.02.01 Ветеринария**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации Зарегистрирован в Минюст России от 27 октября 2009 г. N 15128, зарегистрирован в Минюст России 04.09.2009г. № 326.

**Организация-разработчик:**

ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум».

**Разработчик:**

Ахмадеев.К.Н, преподаватель ГАПОУТО «Тобольский многопрофильный техникум».

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии педагогических работников гуманитарных, социально-экономических, математических и естественнонаучных дисциплин.

Протокол № 10 от 8 июня 2022г.

Председатель цикловой комиссии: Ю.Г. Коломоец

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины
2. Структура и примерное содержание учебной дисциплины
3. Условия реализации учебной дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04. Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04. Физическая культура** может быть использована при обучении студентов по специальности СПО, а также в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки, повышении квалификации кадров в образовательных учреждениях .

**1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:** входит в обязательную часть учебных циклов ППССЗ (общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл).

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **знать:**

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

**уметь:**

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

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04. Физическая культура**

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

Вид учебной работы	Объем часов			
	2 курс	3 курс	4 курс	Итого
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	148	124	80	352
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	74	62	40	176
в том числе:				
практические занятия	74	62	40	176
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	-	-	-	-

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			Уровень освоения
		3			
		2 курс	3 курс	4 курс	
1	2				4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	12	12	8	
<b>Тема 1.1 Бег на короткие дистанции</b>	Содержание учебного материала				
	Беговые упражнения				2
	Бег из различных исходных положений				2
	Бег 100м.				3
	Эстафетный бег				2
	Практическое занятие №1. Бег на короткие дистанции	2	2	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений: ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений.	2	2	1	
<b>Тема 1.2 Бег на средние дистанции</b>	Содержание учебного материала				
	Бег с изменением направления движения				2
	Бег с преодолением простейших препятствий				2
	Длительный бег в равномерном темпе				2
	Бег 500м, 1000м				3
	Бег 3000 м				3
	Передача и приём эстафетной палочки в беге				2
	Старт и стартовый разгон бегуна				2
	Эстафетный бег				2
	Практическое занятие № 2. Кроссовый и эстафетный бег	2	3	1	
		Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений: бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе.	2	2	1
<b>Тема 1.3 Толкания ядра</b>	Содержание учебного материала				
	Толкания ядра с места				2
	Толкания ядра с поворота				2
	Толкания ядра со скачка				2
	Практическое занятие №3. Толкание ядра.	2	3	2	
	Самостоятельная работа: Выполнение упражнений: имитация толкания ядра с места, с поворота, со скачка.	2	2	1	
<b>Тема 1.4 Прыжок в высоту с</b>	Содержание учебного материала				
	Выполнение разбега, толчка, полета, приземления				2

<b>разбега</b>	Прыжки в высоту способом ножницы				2
	Совершенствование техники прыжка				3
	Практическое занятие №4. Прыжок в высоту с разбега	4	2	2	
	Самостоятельная работа: прыжок с продвижением вперед на одной и двух ногах, перекаты с пятки на носок, маховые движения ногой и использованием стены, сочетание маха с отталкиванием.	2	2	1	
<b>Контрольный норматив</b>	Бег 100м, 500м.и 1000м, толкания ядра, эстафетный бег и прыжки в высоту	2	2	2	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 2.1. Стойки, перемещение, подачи, приемы и передачи</b>	Содержание учебного материала				
	Основная, устойчивая, бег, стойки передвижения, нижняя прямая подача, нижняя боковая, верхняя боковая.				2
	Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, бедро, спину.				2
	Прием мяча одной рукой в падении, прием двумя руками снизу в падении, передача вперед, передача назад.				2
	Практическое занятие №5. Стойки, перемещение, подачи, приемы и передачи	4	3	2	
	Самостоятельная работа: Стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. Подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты.	2	2	2	
<b>Тема 2.2. Техника игры в нападении</b>	Содержание учебного материала				
	Упражнения по технике для обучения стойкам и перемещениям				2
	Передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад (по длине: длинные, короткие, по высоте траектории: высокие, средние, низкие)				2
	Передачи мяча двумя руками сверху после перемещения вперед, назад, в стороны				3
	Верхняя, нижняя, прямая подачи				2
	Нападающий удар				3
	Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести				2
	Практическое занятие №6. Техника игры в нападении	4	4	2	
Самостоятельная работа: Стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. Подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты.	3	2	2		
<b>Тема 2.3. Техника игры в защите</b>	Содержание учебного материала				
	Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа				3
	Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперед, назад, в стороны				3
	Приём мяча после подачи				2
	Блокирование				2

	Подвижные игры				2
	Командные тактические действия				3
	Учебная игра				3
	Практическое занятие №7. Техника игры в защите	2	3	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками снизу на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры.	3	2	2	
<b>Тема 2.4. Учебно-тренировочная игра</b>	Содержание учебного материала				
	Упражнения по технике и тактике				3
	Командные тактические действия в нападении				3
	Тактические действия в защите				3
	Подвижные игры и эстафеты				3
	Правила игры в волейбол, судейство				2
	Учебно-тренировочная игра				3
	Практическое занятие №8 Учебно-тренировочная игра	4	2	2	
Самостоятельная работа: подобрать и подготовить, подвижные игры и эстафеты. Правила игры в волейбол. Судейство. Учебная игра	3	2	2		
<b>Контрольный норматив</b>	Передачи и подачи мяча сверху и снизу.	2	2	1	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 3.1. Гимнастические упражнения</b>	Содержание учебного материала				
	Упражнения в парах				3
	Упражнения с гимнастическими палками				3
	Упражнения с набивными мячами				3
	Упражнения с гантелями				3
	Упражнения у гимнастической стенки				3
	Практическое занятие №24 Гимнастические упражнения	2	2	1	
Самостоятельная работа: комплекс утренней гимнастики, акробатика, подтягивание на перекладине, упражнения на равновесие, отжимание от пола, скамейки.	3	2	2		
<b>Тема 3.2. Опорный прыжок</b>	Содержание учебного материала				
	Козел в ширину, прыжок ноги врозь				3
	Конь в длину, ноги врозь				3
	Козел в ширину, согнув ноги				3
	Практическое занятие №25 Опорный прыжок	3	2	1	
Самостоятельная работа: прыжки на месте в высоту, прыжки в высоту с разведением и сведением ног, присед, прыжки вверх прогнувшись с приземлением на ноги	3	2	2		
<b>Тема 3.3. Акробатика</b>	Содержание учебного материала				
	Кувырки вперед с мостика, кувырки вперед и назад, в группировке				3

	Переворот в сторону, «бокком»				3
	Стойка на лопатках, на голове, и руках				3
	Стойка на руках				3
	Лазание по канату				2
	Практическое занятие №26 Акробатика	3	1	1	
	Самостоятельная работа: упражнения на равновесие, выполнение приседаний и выпадов, наклонов, поворотов, комплекс утренней гимнастики	3	2	1	
<b>Контрольные нормативы</b>	Кувырок вперед и назад, мост с основной стойки, стойка на лопатках	1	2		
<b>Тема 3.4. Упражнения для профилактики простудных заболеваний и коррекции зрения</b>	Содержание учебного материала				
	Упражнения на внимание, висы, упоры, стойки, передвижения				3
	Строевые упражнения				3
	Игры и эстафеты				3
	Специальные упражнения				3
	Комплекс упражнений вводный и производственной гимнастики				3
	Практическое занятие №27 Упражнения для профилактики простудных заболеваний и коррекции зрения	2	2	1	
Самостоятельная работа: методы и приемы закаливания, составление комплекса вводной и производственной гимнастики, упражнения на внимание	3	2	1		
<b>Тема 3.5. Перекладина</b>	Содержание учебного материала				
	Выполнение элементов на высокой перекладине				2
	Выполнение элементов на низкой перекладине				2
	Соединение элементов в комбинации, их выполнение				2
	Практическое занятие №28 Перекладина	2	1	1	
Самостоятельная работа: подтягивание на перекладине, наклон вперед из положения лежа на спине, отжимание от пола, отжимание с хлопками	3	2	1		
<b>Контрольные нормативы</b>	Подтягивание на перекладине, наклон вперед из положения лежа на спине, отжимание от пола.	2	2	1	
<b>Раздел 4</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 4.1. Одновременные и попеременные хода</b>	Содержание учебного материала				
	Техника выполнения ходов: скользящий шаг, одновременный безшажный ход,				2
	Одновременный одношажный ход				2
	Одновременный двухшажный ход				2
	Попеременный двухшажный ход				2
	Попеременный 4-шажный ход				2
	Коньковый ход				3
	Практическое занятие №29 Одновременные и попеременные хода	2	2	2	
Самостоятельная работа: имитация лыжника в посадке, скользящий шаг, выполнение техники ходов на месте: безшажный ход; одновременный одношажный, одновременный двухшажный с	3	2	1		

	продвижением				
<b>Тема 4.2.</b> <b>Спуски, подъемы, торможения, повороты</b>	Содержание учебного материала				
	Спуски в основной стойке, низкой, средней				3
	Подъемы ступающим шагом, скользящим шагом, елочкой, полуюлочкой				3
	Повороты переступанием, из упора, махом				3
	Торможения упором, плугом, боковым соскальзыванием				3
	Практическое занятие №30 Спуски, подъемы, торможения, повороты	2	2	1	
	Самостоятельная работа: выполнение стоек на месте, выполнение имитации подъемов, поворотов, и торможений	3	2	1	
<b>Тема 4.3.</b> <b>Переходы с хода на ход</b>	Содержание учебного материала				
	Переход с одновременных ходов на попеременный				2
	Переход с попеременных на одновременный				3
	Практическое занятие №31 Переходы с хода на ход	4	2	1	
	Самостоятельная работа: переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояний лыжни	3	2	1	
<b>Тема 4.4.</b> <b>Коньковый ход</b>	Содержание учебного материала				
	Коньковый шаг на равнине				3
	Коньковый ход на пологом склоне без палок и с палками				2
	Прохождение дистанции коньковым ходом				3
	Практическое занятие №32 Коньковый ход	4	2	1	
	Самостоятельная работа: имитация конькового хода, выполнение конькового хода на лыжне с палками и без палок	3	2	1	
<b>Тема 4.5.</b> <b>Основные элементы тактики лыжных гонок</b>	Содержание учебного материала				
	Распределение сил на дистанции				2
	Лидирование и обгон, финиширование				2
	Прохождение дистанции в 5-10 км				3
	Практическая работа №33 Основные элементы тактики лыжных гонок	2	2	1	
	Самостоятельная работа: прохождение дистанции 5-10 км с применением техники лыжных ходов, согласно правилам соревнований	3	2	1	
<b>Контрольные нормативы</b>	Лыжные гонки на дистанцию- 3-5 км.	2	2	2	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 5.1.</b> <b>Техника перемещений</b>	Содержание учебного материала				
	Стойки, перемещения и остановки				2
	Бег, повернувшись лицом и спиной вперед, бег приставными шагами, бег с изменением направления, рывки				2
	Остановка в два шага, остановка прыжком				2
	Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево				2
	Повороты: вперед, назад				2

	Повороты на месте после ведения и передачи, перемещения в нападении с защитником (рывки, обманные движения, бег с изменением направления и скорости), перемещения в защите				2
	Практическое занятие №9 Техника перемещений	2	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: стойки, перемещения и остановки. Бег, повернувшись лицом и спиной вперёд, бег приставными шагами, бег с изменением направления, рывки. Остановка в два шага, остановка прыжком. Перемещение в защитной стойке: вперёд, назад, вправо, влево. Повороты: вперёд, назад.	3	3	1	
	Рывки, обманные движения, бег с изменением направления и скорости, перемещения в защите				
<b>Тема 5.2. Ловли и передачи мяча</b>	Содержание учебного материала				
	Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой мест в движении				2
	Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы)				2
	Ловля и передача мяча с отскоком от пола				2
	Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой)				2
	Ловля и передача мяча при встречном движении, ловля и передача мяча в движении, ловля и дальняя передача мяча (одной рукой)				2
	Практическое занятие №10 Ловли и передачи мяча	3	2	1	
<b>Тема 5.3. Ведение мяча</b>	Самостоятельная работа: отжимание от стула, отжимание от стула в упоре сзади, отталкивание стоя от стены на пальцах (расстояние от стены 1 метр), прыжки на месте, прыжки через скакалку (на правой, на левой). Упражнения с мячом: перекатывание, раздави мяч. Упражнения с мячом: вращение мяча на пальце; восьмёрка	3	2	1	
	Содержание учебного материала				
	Ведение мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой)				2
	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения				2
	Ведение мяча с изменением высоты отскока				2
	Ведение мяча с последующей остановкой				2
	Практическое занятие №11 Ведение мяча	2	2	1	
<b>Тема 5.4. Бросок мяча</b>	Самостоятельная работа: отжимание на пальцах от пола, отжимание на пальцах стоя от стены, отжимания стоя от стены, выпрыгивания вверх с полного приседа, прыжки через скакалку, приседания с отягощениями.	3	2	1	
	Упражнения в ведении мяча на месте: Вверх- вниз, ведение вокруг ноги, перевод между ногами, ведение под ногами, «спящий».				
	Содержание учебного материала				
	Бросок двумя руками от груди с места				2
	Бросок мяча одной рукой от плеча с места				2
	Бросок одной рукой сверху				2
	Штрафной бросок				3
Бросок в прыжке с места, после ведения				2	
Практическое занятие №12 Бросок мяча	2	2	1		
Самостоятельная работа: Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с	3	2	1		

	места. Бросок одной рукой сверху.				
<b>Тема 5.5 Техника нападения и техника защиты</b>	Содержание учебного материала				
	Техника нападения				3
	Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом				3
	Групповые действия: групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва				3
	Техники защиты				3
	Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва				3
	Групповые действия: взаимодействие двух игроков				3
	Командные действия: организация командных действий против быстрого прорыва; личная система защиты				3
	Практическое занятие №14 Техника нападения и техника защиты	3	2	2	
	Самостоятельная работа: Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей.	2	2	1	
<b>Тема 5.6 Подвижные игры. Учебно-тренировочные игры</b>	Содержание учебного материала				
	Подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч среднему» «Подвижная цель», «Мяч — водящему», «Поймай мяч», «За мячом», «Обгони мяч», «10 передач» и эстафеты с элементами баскетбола				3
	Учебные игры				3
	Игровые взаимодействия двух нападающих против двух защитников, игровых взаимодействий трёх нападающих против трёх защитников				3
	Практическое занятие №15 Подвижные игры. Учебно-тренировочные игры	2	2	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: подобрать и подготовить проведение игр для баскетбола и на развитие физических качеств. Освоение методики судейства по баскетболу.	3	3	1	
<b>Контрольный норматив</b>	Броски мяча в корзину со штрафной линии, по точкам, трехочковые броски.	2	2	2	
<b>Обязательная учебная нагрузка:</b>		<b>74</b>	<b>62</b>	<b>40</b>	
<b>Самостоятельная учебная нагрузка</b>		<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	
<b>Максимальная учебная нагрузка:</b>		<b>148</b>	<b>124</b>	<b>80</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

##### **Оборудование спортивного комплекса:**

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-методический комплект по дисциплине;
- беговая дорожка Т-307- 2шт.;
- велоэргометр - 2шт.;
- скамья для пресса;
- скамья для жима;
- скамья скотта;
- снаряд универсальный для комплексного развития мышц;
- гири;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- щиты баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- информационные стенды
- перекладина
- канат
- конь
- козел
- маты
- гимнастические палки
- скакалки
- лыжный инвентарь

##### **Технические средства обучения:**

- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

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

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

##### **Основные источники:**

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А. А. Бишаева. -4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2019. - 304 с.
2. Решетников Н. В. и др. Физическая культура: учеб. пособ для студ. СПО / (Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиеви́ч, Г. И. Погадаев) - 7-е. изд. испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2019. – 176 с.

##### **Дополнительные источники:**

3. Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. - 4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 208 с.
4. Гимнастика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений/ (М.Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др); под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 6-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 448 с.
5. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Б. Р. Голощапов, - 7-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 320 с.
6. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 6-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 494 с.
7. Нестеровский Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. - 5-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 336 с.
8. Петров П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования /П. К. Петров. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 288 с. - (Сер. Бакалавриат).
9. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г. С. Туманян. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 336 с.
10. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 1-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 480 с. - (Сер. Бакалавриат)
11. Железняк Ю. Д. Методика обучения физической культуре: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е. Г. Крякина; под ред. Ю. Д. Железняка. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 256 с. - (Сер. Бакалавриат)

#### **Интернет – ресурсы:**

13. Всё для учителя физкультуры. – Режим доступа: <http://spo.1september.ru>;
14. Методика организации и проведения занятий по «Физической. культуре» для студентов отнесенных к специальной медицинской группе. – Режим доступа: [www.old.fgoupsk.ru/?menu=3&teme=pp.inc](http://www.old.fgoupsk.ru/?menu=3&teme=pp.inc);
15. Основы методики занятий физкультурными упражнениями . – Режим доступа: [www.ostu.ru/institutes/iev/arhiv/ref32.htm](http://www.ostu.ru/institutes/iev/arhiv/ref32.htm);
16. Сеть творческих учителей. Сообщество учителей физической культуры. – Режим доступа: [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com);
17. Физкультура в школе. – Режим доступа: <http://www.fizkulturavshkole.ru/doc2.html>;
18. Физическое воспитание в средних специальных учебных заведениях. – Режим доступа: [www.know.su/link\\_8537\\_21.html](http://www.know.su/link_8537_21.html);
19. Физическая культура в средних специальных учебных заведениях. Режим доступа: [www.otherreferats.allbest.ru](http://www.otherreferats.allbest.ru);
20. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. [Электронный ресурс]: Учебно-методические материалы. – Режим доступа: [www.fcior.edu.ru](http://www.fcior.edu.ru);
21. Министерство образования Российской Федерации. - Режим доступа: <http://www.ed.gov.ru>;
22. Национальный портал "Российский общеобразовательный портал». - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>;
23. Естественнонаучный образовательный портал. - Режим доступа: <http://en.edu.ru>;
24. Специализированный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании». - Режим доступа: <http://www.ict.edu.ru>;

25. Электронная библиотека. Электронные учебники. - Режим доступа: <http://subscribe.ru/group/mehanika-studentam/>.

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Умения:</b></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p><b>1. Выполняет индивидуально подобранные комплексы упражнений атлетической гимнастики.</b>            Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций.  <b>Умения:</b>            Проявленных в ходе выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики.            Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов выполнения упражнений.            Самооценка направленная на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений.            Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых физических качеств студента.</p> <p><b>2. Выполняет простейшие приемы самомассажа и релаксации.</b>            Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций.  <b>Умения:</b>            Проявленных в ходе выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики.            Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов выполнения упражнений.            Самооценка направленная на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений.</p> <p><b>1.</b> Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых физических качеств студента. Проводит самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</p> <p><b>2.</b> Самооценка, направленная на самостоятельную оценку студентом результатов деятельности Преодолеват искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения</p> <p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций.  <b>Умения:</b>            Проявленных в ходе выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики.            Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов выполнения упражнений.            Самооценка направленная на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений.            Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых физических качеств студента.</p> <p><b>3.</b> Проводит самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</p> <p><b>4.</b> Самооценка, направленная на самостоятельную оценку студентом результатов деятельности Преодолеват искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения</p> <p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций.  <b>Умения:</b>            Проявленных в ходе выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики.            Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов выполнения упражнений.            Самооценка направленная на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений.            Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности,</p>

	<p>выявление сильных/слабых физических качеств студента.</p> <p>5. Выполняет приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций. <b>Умения:</b> Проявленных в ходе выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов выполнения упражнений. Самооценка направленная на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых физических качеств студента.</p> <p>6. Осуществляет творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций. <b>Умения:</b> Проявленных в ходе выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов выполнения упражнений. Самооценка направленная на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых физических качеств студента.</p> <p>7. Выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций. <b>Умения:</b> Проявленных в ходе выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов выполнения упражнений. Самооценка направленная на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых физических качеств студента.</p>
<b>Знания:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<p>1. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни. Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций. <b>Умения:</b> Проявленных в ходе выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов выполнения упражнений. Самооценка направленная на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений.</p>
основы здорового образа жизни	<p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых физических качеств студента.</p> <p>2. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций. <b>Умения:</b> Проявленных в ходе выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов выполнения упражнений. Самооценка направленная на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых физических качеств студента.</p> <p>3. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций.</p>

	<p><b>Умения:</b> Проявленных в ходе выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов выполнения упражнений. Самооценка направленная на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых физических качеств студента.</p>
--	---