Приложение 21

к ООП СПО по специальности **36.02.01 Ветеринария**

**Департамент образования и науки Тюменской области**

ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум»

**Рабочая ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

2024

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура** разработана с учетом требований:

* ФГОС СПО по специальности **36.02.01 Ветеринария,** (утвержден Приказом Минпросвещения России от 23.11.2020 N 657, зарегистрирован в Минюсте России 21.12.2020 N 61609);

**Организация-разработчик:**

ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум».

**Разработчик:**

Грязнова Т.Г., преподаватель ГАПОУТО «Тобольский многопрофильный техникум».

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

Протокол № 9 от 25 мая 2024г.

Председатель цикловой комиссии: Ю.Г. Коломоец

Согласовано:

Методист \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Симанова И.Н./

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины |  |
| 1. Структура и примерное содержание учебной дисциплины |  |
| 1. Условия реализации учебной дисциплины |  |
| 1. 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** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 74 | 54 | 40 | 168 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 74 | 54 | 40 | 168 |
| в том числе: |  |  |  |  |
| практические занятия | 74 | 54 | 40 | 168 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | - | - | - | - |

**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** |
| **1** | **2** | **3** | | | **4** |
|  |  | **2 курс** | **3 курс** | **4курс** |  |
| **Раздел 1.** | **Легкая атлетика** | ***12*** | ***10*** | ***8*** |  |
| **Тема 1.1**  **Бег на короткие дистанции** | ***Содержание учебного материала*** |  |  |  |  |
| Беговые упражнения | *2* |
| Бег из различных исходных положений | *2* |
| Бег100м. | *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* |  |
| **Тема 1.2**  **Бег на средние дистанции** | ***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* | *2* | *1* |  |
| Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений: бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе. | *2* | *2* | *1* |  |
| **Тема 1.3**  **Толкания ядра** | ***Содержание учебного материала*** |  |  |  |  |
| Толкания ядра с места |  |  |  | *2* | *2* |
| Толкания ядра с поворота | *2* |
| Толкания ядра со скачка | *2* |
| Практическое занятие № 3. Толкание ядра. | *2* | *2* | *2* |  |
| Самостоятельная работа: Выполнение упражнений: имитация толкания ядра с места, с поворота, со скачка. | *2* | *2* | *1* |  |
| **Тема 1.4**  **Прыжок в высоту с разбега** | ***Содержание учебного материала*** |  |  |  |  |
| Выполнение разбега, толчка, полета, приземления | *2* |
| 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* |  |
| **Контрольный норматив** | Бег 100м, 500м.и 1000м, толкания ядра, эстафетный бег и прыжки в высоту | *2* | *2* | *2* |  |
| **Раздел 2.** | **Волейбол** | ***16*** | ***12*** | ***8*** |  |
| **Тема 2.1.**  **Стойки, перемещение, подачи, приемы и передачи** | 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* | *2* | *2* |  |
| Самостоятельная работа: Стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху 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. Подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты. | *2* | *2* | *2* |  |
| **Тема 2.2.**  **Техника игры в нападении** | ***Содержание учебного материала*** |  |  |  |  |
| Упражнения по технике для обучения стойкам и перемещениям | *2* |
| Передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад (по длине: длинные, короткие, по высоте траектории: высокие, средние, низкие) | *2* |
| Передачи мяча двумя руками сверху после перемещения вперёд, 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: вперёд, 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* |  |
| **Тема 2.3.**  **Техника игры в защите** | ***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 вперёд, 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* | *2* | *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* |  |
| **Тема 2.4.**  **Учебно-тренировочная игра** | ***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* |  |
| **Контрольный норматив** | Передачи и подачи мяча сверху и снизу. | 2 | 2 | 1 |  |
| **Раздел 3.** | **Гимнастика** | ***14*** | ***8*** | ***6*** |  |
| **Тема 3.1.**  **Гимнастические упражнения** | ***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 № 9 Гимнастические упражнения | *2* | *1* | *1* |  |
| Самостоятельная работа: комплекс утренней гимнастики, акробатика, подтягивание на перекладине, упражнения на равновесие, отжимание от пола, скамейки. | *3* | *2* | *2* |  |
| **Тема 3.2.**  **Опорный прыжок** | Содержание учебного материала |  |  |  |  |
| Козел в ширину, прыжок ноги врозь | *3* |
| Конь в длину, ноги врозь | *3* |
| Козел в ширину, согнув ноги | *3* |
| Практическое занятие № 10 Опорный прыжок | *2* | *1* | *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* |  |
| **Тема 3.3.**  **Акробатика** | Содержание учебного материала |  |  |  |  |
| Кувырки вперед с мостика, кувырки вперед и назад, в группировке | *3* |
| Переворот в сторону, «боком» | *3* |
| Стойка на лопатках, на голове, и руках | *3* |
| Стойка на руках | *3* |
| Лазание по канату | *2* |
| Практическое занятие № 11Акробатика | *3* | *1* | *1* |  |
| Самостоятельная работа: упражнения на равновесие, выполнение приседаний и выпадов, наклонов, поворотов, комплекс утренней гимнастики | *3* | *2* | *1* |  |
| **Контрольные нормативы** | Кувырок вперед и назад, мост с основной стойки, стойка на лопатках | *1* | *1* |  |  |
| **Тема 3.4.**  **Упражнения для профилактики простудных заболеваний и коррекции зрения** | 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 № 12 Упражнения для профилактики простудных заболеваний и коррекции зрения | *2* | *1* | *1* |  |
| Самостоятельная работа: методы и приемы закаливания, составление комплекса вводной и производственной гимнастики, упражнения на внимание | *3* | *2* | *1* |  |
| **Тема 3.5.**  **Перекладина** | Содержание учебного материала |  |  |  |  |
| Выполнение элементов на высокой перекладине | *2* |
| Выполнение элементов на низкой перекладине | *2* |
| Соединение элементов в комбинации, их выполнение | *2* |
| Практическое занятие № 13 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* |  |
| **Контрольные нормативы** | Подтягивание на перекладине, наклон вперед из положения лежа на спине, отжимание от пола. | *2* | *2* | *1* |  |
| **Раздел 4** | **Лыжная подготовка** | ***16*** | ***12*** | ***8*** |  |
| **Тема4.1.**  **Одновременные и попеременные хода** | 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 № 14 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 продвижением | *3* | *2* | *1* |  |
| **Тема 4.2.**  **Спуски, подъемы, торможения, повороты** | Содержание учебного материала |  |  |  |  |
| Спуски в основной стойке, низкой, средней | *3* |
| Подъемы ступающим шагом, скользящим шагом, елочкой, полуелочкой | *3* |
| Повороты переступанием, из упора, махом | *3* |
| Торможения упором, плугом, боковым соскальзыванием | *3* |
| Практическое занятие № 15 Спуски, подъемы, торможения, повороты | *2* | *2* | *1* |  |
| Самостоятельная работа: выполнение стоек на месте, выполнение имитации подъемов, поворотов, и торможений | *3* | *2* | *1* |  |
| **Тема 4.3.**  **Переходы с хода на ход** | Содержание учебного материала |  |  |  |  |
| Переход с одновременных ходов на попеременный | *2* |
| Переход с попеременных на одновременный | *3* |
| Практическое занятие № 16 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* |  |
| **Тема 4.4.**  **Коньковый ход** | 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 № 17 Коньковый ход | *4* | *2* | *1* |  |
| Самостоятельная работа: имитация конькового хода, выполнение конькового хода на лыжне с палками и без палок | *3* | *2* | *1* |  |
| **Тема 4.5.**  **Основные элементы тактики лыжных гонок** | Содержание учебного материала |  |  |  |  |
| Распределение сил на дистанции | *2* |
| Лидирование и обгон, финиширование | *2* |
| Прохождение дистанции в 5-10 км | *3* |
| Практическая работа № 18 Основные элементы тактики лыжных гонок | *2* | *2* | *1* |  |
| Самостоятельная работа: прохождение дистанции 5-10км с применением техники лыжных ходов, согласно правилам соревнований | *3* | *2* | *1* |  |
| **Контрольные нормативы** | Лыжные гонки на дистанцию- 3-5 км. | *2* | *2* | *2* |  |
| **Раздел 5.** | **Баскетбол** | **16** | **12** | **10** |  |
| **Тема 5.1.**  **Техника перемещений** | ***Содержание учебного материала*** |  |  |  |  |
| Стойки, перемещения и остановки | *2* |
| Бег, повернувшись лицом и спиной вперёд, бег приставными шагами, бег с изменением направления, рывки | *2* |
| Остановка в два шага, остановка прыжком | *2* |
| Перемещение в защитной стойке: вперёд, назад, вправо, влево | *2* |
| Повороты: вперёд, 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 № 19 Техника перемещений | *2* | *1* | *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.  Рывки, обманные движения, бег с изменением направления и скорости, перемещения в защите | *3* | *3* | *1* |  |
| **Тема 5.2.**  **Ловли и передачи мяча** | ***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 № 20 Ловли и передачи мяча | *3* | *1* | *1* |  |
| 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* |  |
| **Тема 5.3.**  **Ведение мяча** | ***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 № 21 Ведение мяча | *2* | *2* | *1* |  |
| 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.  Упражнения в ведении мяча на месте: Вверх- вниз, ведение вокруг ноги, перевод между ногами, ведение под ногами, «спящий». | *3* | *2* | *1* |  |
| **Тема 5.4.**  **Бросок мяча** | ***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 № 22 Бросок мяча | *2* | *2* | *1* |  |
| Самостоятельная работа: Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху. | *3* | *2* | *1* |  |
| **Тема 5.5**  **Техника нападения и техника защиты** | ***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 № 23 Техника нападения и техника защиты | *3* | *2* | *2* |  |
| Самостоятельная работа: Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей. | *2* | *2* | *1* |  |
| **Тема 5.6**  **Подвижные игры.**  **Учебно-тренировочные игры** | ***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 № 24 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* |  |
| **Контрольный норматив** | Броски мяча в корзину со штрафной линии, по точкам, трехочковые броски. | *2* | *2* | *2* |  |
| **Обязательная учебная нагрузка:**  **Максимальная учебная нагрузка:** | | *74*  *74* | *54*  *54* | *40*  *40* | *Итого: 168* |

# **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. Палтиевич, Г. И. Погадаев) - 7-е. изд. испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2019. – 176 с.

**Дополнительные источники:**

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. 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).
7. 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.
8. 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)
9. 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. –
10. 256 с. - (Сер. Бакалавриат)

**Интернет – ресурсы:**

1. Всё для учителя физкультуры. – Режим доступа: <http://spo.1september.ru>;
2. 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);
3. Основы методики занятий физкультурными упражнениями . – Режим доступа:  [www.ostu.ru/institutes/iev/arhiv/ref32.htm](http://www.ostu.ru/institutes/iev/arhiv/ref32.htm);
4. Сеть творческих учителей. Сообщество учителей физической культуры. – Режим доступа: <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com>;
5. Физкультура в школе. – Режим доступа: <http://www.fizkulturavshkole.ru/doc2.html>;
6. Физическое воспитание в средних специальных учебных заведениях. – Режим доступа: [www.know.su/link\_8537\_21.html](http://www.know.su/link_8537_21.html);
7. Физическая культура в средних специальных учебных заведениях. Режим доступа: [www.otherreferats.allbest.ru](http://www.otherreferats.allbest.ru);
8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. [Электронный ресурс]: Учебно-методические материалы. – Режим доступа:[www.fcior.edu.ru](http://www.fcior.edu.ru);
9. Министерство образования Российской Федерации. - Режим доступа: <http://www.ed.gov.ru>;
10. Национальный портал "Российский общеобразовательный портал». - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>;
11. Естественнонаучный образовательный портал. - Режим доступа: <http://en.edu.ru>;
12. Специализированный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании». - Режим доступа: <http://www.ict.edu.ru>;
13. Электронная библиотека. Электронные учебники. - Режим доступа: <http://subscribe.ru/group/mehanika-studentam/>.

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

**Контрольи 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** |
| **Умения:** |  |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность  для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | 1. **Выполняет индивидуально подобранные комплексы упражнений атлетической гимнастики**.   Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций.  **Умения:**  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.   1. **Выполняет простейшие приемы самомассажа и релаксации.**   Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций.  **Умения:**  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.   1. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых физических качеств студента. Проводит самоконтроль при занятиях физическими упражнениями 2. Самооценка, направленная на самостоятельную оценку студентом результатов деятельности Преодолевает искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения   Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций.  **Умения:**  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.   1. Проводит самоконтроль при занятиях физическими упражнениями 2. Самооценка, направленная на самостоятельную оценку студентом результатов деятельности Преодолевает искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения   Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций.  **Умения:**  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.   1. Выполняет приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки   Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций.  **Умения:**  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.   1. Осуществляет творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой   Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций.  **Умения:**  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.   1. 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.  **Умения:**  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. |
| **Знания:** |  |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | 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.  **Умения:**  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.   1. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности   Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций.  **Умения:**  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.   1. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности   Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций.  **Умения:**  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. |
| основы здорового образа жизни |