


Министерство образования и науки Самарской области  
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Большеглушицкий государственный техникум»

ОДОБРЕНО

методическим советом

Председатель

 Е.Г. Чекмарева

«27»  2020г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ

«Большеглушицкий государственный  
техникум»

 Е.Н. Хлопотова

«27»  2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.06 Физическая культура

ОПОП по специальности

44.02.01 Дошкольное образование

Квалификация:

Воспитатель детей дошкольного возраста

Срок обучения: 3 года 10 мес.

Дата начала обучения: 01.09.2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОУП. 06 Физическая культура разработана с учётом требований ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования, письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.03.2015 № 06-259 «О направлении доработанных рекомендаций 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» с учётом гуманитарного профиля, получаемого профессионального образования и примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура, регистрационный номер рецензии 383 от 23.07.2015 г. ФГАУ «ФИРО».

Организация–разработчик: ГБПОУ «Большеглушицкий государственный техникум».

Разработчик: Сторожков Алексей Сергеевич, преподаватель.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
ПРИЛОЖЕНИЕ	24

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОУП.06 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО, входящей в состав укрупненной группы профессий/специальностей 44.00.00 Образование и педагогические науки

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

### 1.3. Результаты освоения учебной дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины ОУП.06 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных,

регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

**• метапредметных:**

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**• предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

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

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 176 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 59 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>176</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	85
контрольные работы	15
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>59</b>
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУП.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1. Теоретические сведения.</b>		<b>24</b>	
Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние экологических факторов на здоровье человека. Влияние наследственных заболеваний в формировании ЗОЖ. Режим 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. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического</p>	15	1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<p>воспитания.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p><b>Контрольные занятия</b></p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>  Подготовить сообщение о ЗОЖ и его компонентах.  Теоретические требования к физической подготовке рабочих данной специальности.  Подготовить сообщение  Теоретические сведения: «Экология и здоровье»  Теоретические требования к физической подготовке рабочих данной специальности.  Сообщение: виды и средства закаливания.  Подготовить сообщение</p>	9	3
<b>Раздел 2. Практические занятия</b>			
Тема 1. Легкая атлетика	<p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p><b>Практические занятия</b>  Бег на <b>короткие</b> дистанции: специальные беговые упражнения, старт и ускорение, встречная эстафета.  Техника бега на короткие дистанции. Техника низкого старта и стартового разгона.  Техника бега по прямой дистанции, техника бега по повороту, техника финиширования.  Движения рук в спринтерском беге  Бег с низкого и высокого старта . бег 30м, 60м,100 м,  Челночный бег 3 x10,10x10  Бег на <b>средние и длинные</b> дистанции: техника высокого старта и техника бега по дистанции. Бег по дистанции: 800м, 1000м, 1500м, 2000м, 3000м, 5000м.  Техника <b>эстафетного бега.</b>  Техника передачи эстафетной палочки. Техника старта на этапах эстафетного бега.  техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости.  Эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м;</p>	9	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<p><b>Прыжки в длину с места:</b> техника отталкивания, техника приземления, техника движения в полете.</p> <p><b>Метание гранаты</b> весом 700 г (юноши); Техника метания гранаты: Держание и выбрасывание снаряда, техника метания гранаты с места, техника метания с бросковых шагов, техника выполнения разбега и отведения гранаты, техника метания гранаты с полного разбега.</p> <p><b>Преодоление полосы препятствий.</b></p>		
	<p><b>Контрольные работы</b> Контрольная работа №1 - Учет умений в беге 100м Контрольная работа №2 - Учет умений в беге на 1000м. Контрольная работа №3 - Учет умений в метании гранат. Контрольная работа №4 - Учет умений в прыжках с места. Контрольная работа №5 - Учет умений в беге на 3000м.</p>	5	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Комплекс упражнений для развития быстроты. Комплекс упражнений для развития выносливости. Бег 1000м. Бег 1500 м. Бег 2000 м. Бег 2500 м.</p>	7	3
Тема 2. Волейбол	<p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p><b>Практические занятия</b> Совершенствование <b>технической</b> подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом, нападающий удар), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) <i>Передача</i> мяча сверху двумя руками вверх- вперед, над собой Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной Передача мяча сверху двумя руками в прыжке Передача мяча снизу двумя руками Чередование способов передачи мяча</p>	26	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<p><i>Поддачи мяча:</i>  Нижняя прямая  Верхняя прямая  <b>Тактическая подготовка:</b>  <i>Индивидуальные</i> тактические действия в <b>защите</b> и нападении:  Выбор места для второй передачи  Выбор места и способа подачи  Выбор способа отбивания мяча  Вторая передача, стоя к атакующему лицом и спиной  Обучение прямому нападающему удару  Отбивание мяча ногой.  Одиночное блокирование  Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону,  Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе  <i>Групповые</i> тактические действия в защите и нападении: взаимодействие игроков в зонах,  Групповое блокирование.  <i>Командные</i> тактические действия в защите и нападении: взаимодействие игроков в команде.  Двустороннюю игру с соблюдением правил. Правила игры и судейства. Нормативы по технике игры.</p>		
	<p><b>Контрольные работы</b>  Контрольная работа №6 - Учет умений в передачи мяча сверху.  Контрольная работа №7 - Учет умений в передачи мяча снизу.  Контрольная работа №8 - Учет умений в точности подачи.</p>	3	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>  Комплекс упражнений на гибкость и ловкость пальцев.  Комплекс упражнений на силу рук и ног.  Комплекс упражнений с сопротивлением.  Комплекс упражнений на плечевой пояс  Разновидности прыжков на месте.  Выпрыгивание из приседа.</p>	13	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	Прыжки с подтягиванием колен. Комплекс упражнений с мячами. Комплекс упражнений на быстроту Комплекс упражнений на координацию движения рук.		
Тема 3. Гимнастика	<p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p><b>Практические занятия</b>            Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Управление строем.            Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, скакалкой, мячом.  <b>Акробатическая</b> подготовка: обучение группировке, перекатам в группировке; кувырок вперед, назад;            мост из положения лежа, с помощью партнера;            стойка на лопатках;            стойка на руках у опоры или с помощью партнера,            стойка на голове.            переворот в сторону.            Комбинация по акробатике.  <b>Лазание по канату</b> с помощью ног, без помощи ног  <b>Силовые</b> упражнения: Отжимание в упоре лежа на полу (на ладошках, на пальцах)            Отжимание в упоре на брусьях.            Подтягивание на перекладине.            Упражнения на <b>брюшной</b> пресс:            поднимание и опускание туловища,            наклоны туловища назад  <b>Опорный прыжок</b> через козла.            Прыжки через скакалку.            Приседание на одной ноге  <b>Упражнения в равновесии</b>            Упражнения на внимание.</p> <p><b>Контрольные работы</b></p>	17	2
		4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<p>Контрольная работа№9 - Учет умений в комбинация по акробатике.  Контрольная работа№10 Учет умений в прыжках через скакалку.  Контрольная работа№11 Учет умений в поднимании и опускании туловища.  Контрольная работа№12 -Учет умений в подтягивании на перекладине.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>  Комплекс упражнений на гибкость туловища.  Комплекс упражнений на растяжку.  Комплекс акробатических упражнений: стойка на голове, на лопатках, на руках.  Комплекс акробатических упражнений: кувырки вперед и назад.  Комплекс упражнений на вестибулярный аппарат.  Комплекс упражнений со скакалкой.  Упражнений с преодолением собственного веса.  Комплекс упражнений на развитие силы.  Комплекс утренней гимнастики.  Отжимание на пальцах.</p>	10	3
Тема 4. Баскетбол	<p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p><b>Практические занятия</b>  Совершенствование <b>технической</b> подготовки:  <i>Передача и ловля мяча</i>  двумя руками от груди на месте и в движении.  передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.  <i>Ведение мяча:</i>  правой рукой на месте и в движении  левой рукой на месте и в движении,  с изменением высоты отскока  изменением направления движения.  <i>Бросок мяча:</i>  двумя руками от груди,  одной от плеча с места и в движении  с близкой, средней и дальней дистанции.  бросок в прыжке.</p>	19	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<p>обучение штрафному броску.</p> <p>Обучение <b>тактической</b> подготовки в <i>защите</i>: индивидуальные (вырывание и выбивание мяча, перехваты мяча, опека игрока с мячом и без мяча), групповые (защитные действия при опеки игрока, борьба за мяч под щитом) и командные действия( игра в защите зоной и персонально).</p> <p>Обучение <b>тактической</b> подготовки в <i>нападении</i>: индивидуальные (быстрый прорыв, перехват мяча), групповые (взаимодействие в парах. тройках) и командные (игра в нападении зоной и персонально)</p> <p>Двустороннюю игру с соблюдением правил. Правила игры и судейства. Нормативы по технике игры.</p>		
	<p><b>Контрольные работы</b></p> <p>Контрольная работа №13 Учет умений в ловли и передачи мяча двумя руками от груди.</p> <p>Контрольная работа №14 -Учет умений в бросках с места</p> <p>Контрольная работа №15 -Учет умений в бросках в движении.</p>	3	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b></p> <p>Комплекс упражнений на плечевой пояс</p> <p>Комплекс упражнений на координацию рук и ног.</p> <p>Комплекс упражнений на силу рук.</p> <p>Комплекс упражнений на гибкость и ловкость пальцев</p> <p>Комплекс упражнений с мячами.</p> <p>Комплекс упражнений в парах.</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастическими скамейками.</p> <p>Выпрыгивание из приседа.</p>	11	3
Тема 5. Атлетическая гимнастика	<p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Коррекцию фигуры, дифференцировку силовых характеристик движений, совершенствование регуляции мышечного тонуса, воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц.</p> <p>упражнения связанные с преодолением сопротивления <i>собственного веса</i>:</p> <p>сгибание и разгибание рук в упоре</p> <p>подтягивание на перекладине</p>	7	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<p>поднимание ног к перекладине  выход силой  подъём переворотом  упражнения с гимнастическими <i>предметами</i> определенной тяжести:  мячи  палки  мячи, палки  упражнения с <i>партнером</i> (в парах, тройках)  упражнения со стандартными <i>отягощениями</i>  гантели,  техника подъема одной гири  техника подъема двух гирь  техника выполнения приседа со штангой  техника выполнения жима лежа  упражнения на <i>тренажерах</i>  Регулирование нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.  круговая тренировка на тренажерах и со снарядами.  Составление и проведение комплексов производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>		
	<b>Контрольные работы</b>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>  Комплекс упражнений с отягощениями.  Комплекс упражнений на силу.  Комплекс упражнения с гантелями.  Комплекс упражнения с набивными мячами.  Комплекс упражнений с сопротивлением</p>	5	3
Тема 6. Кроссовая подготовка	<p><b>Содержание учебного материала.</b>  <b>Практические занятия</b>  Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма.</p>	7	2



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	Техника и тактика бега по пересеченной местности. Техники бега в гору и бега при спуске. Техники бега с преодолением естественных препятствий. Техники группового старта. 1, 1,5км, 2 км, 3 км.		
	<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Спортивная ходьба до 1000 м. Медленный бег по пересеченной местности до 1500 м. Медленный бег по пересеченной местности до 2000 м.. Медленный оздоровительный бег.	4	3
	<b>Дифференцированный зачёт</b>	2	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

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

#### **3.1. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины ОУП. 06 Физическая культура**

Освоение программы учебной дисциплины ОУП.06 Физическая культура предполагает наличие спортивного зала.

В состав кабинета входят 2 тренажерных зала.

Оборудование спортивного зала:

- Маты гимнастические.
- Гимнастические скамейки.
- Стенка гимнастическая.
- Мостики эластичные.
- Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.
- Насос.
- Щиты баскетбольные.
- Мячи набивные.
- Свистки сигнальные.
- Сетки волейбольные, баскетбольные.
- Номера участников соревнований.
- Стойки для прыжков, планка.
- Эстафетная палочка.
- Секундомер.
- Тренажерный комплекс.
- Гантели, гири.
- Армстол.
- Зеркальная стенка.
- Скакалки.
- Обручи.
- Форма волейбольная, баскетбольная,

Оборудование тренажерных залов:

- Беговая дорожка.
- Велотренажер.
- Комплексные силовые тренажеры.
- Штанги.

Технические средства обучения:

1. Музыкальный центр, выносные колонки,
2. компьютер,
3. электронные носители с записями для демонстрации на экране.

В библиотечный фонд входят учебники, учебно-методические комплекты (УМК), обеспечивающие освоение учебной дисциплины ОУП.06 Физическая культура, рекомендованные или допущенные для использования в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования.

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

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

#### **Основные источники**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 272 с.
2. Бишаева А. А. Физическая культура.: учебник для учреждений нач. и средн. проф. образования — Из.центр Академия, 2015.-304 ст. [Электронный ресурс]

3. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Физическая культура: учебник — Москва: КноРус, 2015. — 256 с. — СПО. [Электронный ресурс] - <https://www.book.ru/book/916621>

#### **Дополнительные источники**

1. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Возрастная анатомия, физиология и гигиена учебник для высш обр. изд. Ц., Академия 2015г.- 256 с.
2. Л.В.Михайлов и др. Учебник для высш. учеб. зав. Безопасность жизнедеятельности. Изд.ц Академия 2015г. 272 с.
3. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Основы безопасности и жизнедеятельности Изд. центр Академия 2015г. – 272 с.
4. Баженова, Н.А. Гимнастика. Строевые упражнения с методикой преподавания: учебное пособие / Н.А. Баженова, Е.О. Седалищева. – Барнаул : АлтГПА, 2015. - 123 с. [Электронный ресурс]
5. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие изд 4. Ростов на/Д Феникс 2015- 249с. [Электронный ресурс]
6. В.И. Лях, А.А.Зданевич 7-е издание М Просвещение 2015 – 237с. [Электронный ресурс]

#### **Интернет-ресурсы:**

<http://www.consultant.ru/> - консультант Плюс;

<http://www.garant.ru/iv/> - Гарант. Информационно-правовое обеспечение.

[www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www. goup32441. narod. ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2013).

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических и теоретических занятий, контрольных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<b>Результаты освоения учебной дисциплины</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li><li>– сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li><li>– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li><li>– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li><li>– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</li><li>– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li><li>– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li><li>– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений,</li></ul>	<p>Оценка результатов устного опроса; Наблюдение и оценивание выполнения практических занятий; Оценка результатов выполнения самостоятельной работы.</p>

<p>ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</li> <li>– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</li> <li>– готовность к служению Отечеству, его защите;</li> </ul>	
<p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</li> <li>– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> <li>– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</li> <li>– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</li> <li>– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</li> <li>– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</li> </ul>	<p>Оценка результатов устного опроса; Наблюдение и оценивание выполнения практических занятий; Оценка результатов выполнения самостоятельной работы.</p>
<p><b>Предметные:</b></p>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>	<p>Оценка результатов устного опроса;  Наблюдение и оценивание выполнения практических занятий;  Оценка результатов выполнения самостоятельной работы.</p>
---	--

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

к рабочей программе учебной дисциплины

### ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения
1.	Современное состояние физической культуры и спорта. Значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.	1	Круглый стол
2.	Владение информацией о Всероссийском физкультурно- спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	Лекция
3.	Совершенствование бега на 2000м. Совершенствование прыжков с места. Эстафетный бег 4х400 м	1	Урок-соревнование
4.	Совершенствование передачи мяча сверху (на месте в парах, в колоннах). Совершенствование нижней прямой подачи.	1	Урок-игра
5.	Учебная игра и судейство в волейболе.	1	Урок-соревнование
6.	Учебная игра и судейство в волейболе.	1	Урок-соревнование
7.	Учебная игра и судейство в волейболе.	1	Урок-соревнование
8.	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития.	1	Урок-консультация
9.	Сов. комбинации по акробатике. Прыжки через скакалку. Лазание по канату. Сов. поднимания и опускания туловища.	1	Работа в малых группах
10.	Сов. комбинации по акробатике. Прыжки через скакалку.	1	Работа в малых группах
11.	Работа по карточкам.	1	Урок круговой тренировки
12.	Работа по карточкам.	1	Урок круговой тренировки



13.	Работа по карточкам.	1	Урок круговой тренировки
14.	Работа по карточкам.	1	Урок круговой тренировки
15.	Работа по карточкам.	1	Урок круговой тренировки
16.	Учебная игра и судейство в баскетболе.	1	Урок-соревнование
17.	Учебная игра и судейство в баскетболе.	1	Урок
18.	Учебная игра и судейство в баскетболе.	1	Урок
19.	Совершенствование штрафного броска. Групповые тактические действия в нападении.	1	Урок-игра
20.	Динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии	1	Проблемная беседа
21.	Методы повышения эффективности производственного и учебного труда; применения аутотренинга для повышения работоспособности.	1	Проблемный диспут
22.	Совершенствование передач мяча сверху и снизу в прыжке, за спину (в тройках). Совершенствование верхней прямой подачи.	1	Урок-игра
23.	Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.	1	Урок-собеседование.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

к рабочей программе учебной дисциплины

Лист изменений и дополнений, внесённых в рабочую программу

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением	
БЫЛО	СТАЛО
<i>Основание:</i>	
<i>Подпись лица внесшего изменения</i>	