

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ ГАГАРИНА Ю.А.»  
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ**  
**23.02.01 ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕРЕВОЗОК И УПРАВЛЕНИЕ НА**  
**ТРАНСПОРТЕ (ПО ВИДАМ)**

Саратов 2018

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 22.04.2014 г., № 376, ФГОС среднего общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 17.05.2012 № 413, с изменениями и дополнениями от 29 июня 2017 г. № 613) и примерной программой учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО») (с изменениями и дополнениями от 25.05 2017 г.).

Разработчик программы: Кузнецова Ирина Сергеевна - преподаватель высшей квалификационной категории ППК СГТУ имени Гагарина Ю.А.

**Рецензенты:**

Внутренний Смолова Л.Ю. – преподаватель высшей квалификационной категории ППК СГТУ имени Гагарина Ю.А.

Внешний Степанова Е.В. – преподаватель высшей квалификационной категории СТЖТ – филиал СамГУПС

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|   |           |
|---|-----------|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....                                 | <b>4</b>  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....                    | <b>9</b>  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                         | <b>28</b> |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ ..... | <b>30</b> |

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам). Данная дисциплина изучается с учетом профиля получаемого профессионального образования.

Составлена в соответствии с примерной программой учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованных Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО») (с изменениями и дополнениями от 25.05 2017 г.).

## 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Общеобразовательный цикл, общие учебные дисциплины.

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

Содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта знаний специально – прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно - оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать общими компетенциями:**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «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 дисциплины:**

Максимальная учебная нагрузка 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>Объем часов</b> |
|--|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>   | <b>176</b>         |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>  | <b>117</b>         |
| в том числе:   |                    |
| теоретические занятия  | -                  |
| практические занятия   | <b>117</b>         |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>   | <b>59</b>          |
| <b>в том числе:</b>  |                    |
| подготовка докладов по темам   | <b>40</b>          |
| выполнение заданий по темам  | <b>19</b>          |
| В соответствии с учебным планом по итогам I семестра аттестация проводится в виде «зачета». По итогам изучения дисциплины во II семестре обучающиеся сдают дифференцированный зачет. |                    |

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем                           | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)   | Объем часов    | Уровень освоения |
|---|---|----------------|------------------|
| 1   | 2   | 3              | 4                |
| <b>Раздел 1</b><br><b>Легкая атлетика</b>             |   | <b>46</b>      |                  |
| <b>Тема 1.1</b><br>Бег на короткие дистанции          | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие № 1-3</b><br>Техника бега на короткие дистанции:<br><u>Старт:</u> стартовый станок и колодки, расположение стартовых колодок, положение бегуна по командам: «на старт», «внимание» и при отталкивании от передней колодки после команды «марш».<br><u>Стартовый разгон:</u> стартовый разбег, первые шаги, положение тела.<br><u>Бег по дистанции:</u> положение туловища, работа рук и ног.<br><u>Финиширование:</u> финишный бросок.<br>Отличия техники бега на различных дистанциях. Особенности техники бега по виражу на стадионе. | <b>10</b><br>6 | 2-3              |
|   | <b>Самостоятельная работа №1</b> Подготовка доклада по теме: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.  | 4              | 2-3              |
| <b>Тема 1.2</b><br>Бег на средние и длинные дистанции | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие № 4-6</b><br>Техника бега на средние и длинные дистанции:<br><u>Старт и стартовый разгон:</u> техника высокого старта, стартовый разбег, первые шаги, положение тела.<br><u>Бег по дистанции:</u> положение туловища, работа рук и ног.<br><u>Финиширование:</u> финишный бросок или спурт.<br>Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции.<br>Особенности пробегания виражей.   | <b>10</b><br>6 | 2-3              |
|   | <b>Самостоятельная работа №2</b> Подготовка доклада по теме: Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.   | 4              | 2-3              |
| <b>Тема 1.3</b>                                       | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>4</b>       |                  |

|   |   |           |     |
|---|---|-----------|-----|
| Кроссовая подготовка                              | <b>Практическое занятие № 7</b><br>Техника бега: старт, стартовое ускорение; бег на различных участках, бег на пересеченной местности, финиширование.   | 2         | 2-3 |
|   | <b>Самостоятельная работа №3</b> Подготовка доклада по теме: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.  | 2         | 2-3 |
| <b>Тема 1.4</b><br>Прыжки в длину                 | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>10</b> |     |
|   | <b>Практическое занятие № 8-11</b><br>Техника выполнения прыжка в длину с разбега:<br><u>Разбег:</u> начало разбега, набор скорости разбега, подготовка к отталкиванию.<br><u>Отталкивание:</u> постановка ноги на место отталкивания, фаза амортизации.<br><u>Полет:</u> взлет, полетная фаза, положение тела.<br><u>Приземление:</u> подготовка к приземлению.<br>Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».<br>Техника прыжка в высоту способами: «прогнувшись», «перешагивание», «ножницы», перекидной. Фазы прыжков.   | 8         | 2-3 |
|   | <b>Самостоятельная работа №4</b> Подготовка доклада по теме: Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.   | 2         | 2-3 |
| <b>Тема 1.5</b><br>Метание гранаты, толкание ядра | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>10</b> |     |
|   | <b>Практическое занятие № 12-14</b><br>Техника выполнения толкания ядра:<br><u>Держание снаряда:</u> держание ядра.<br><u>Подготовительная фаза к разбегу:</u> замах и группировка.<br><u>Финальное усилие:</u> вылет снаряда, отрыв ядра, работа туловища.<br><u>Фаза торможения:</u> сохранение равновесия, перескок, работа туловища, рук, ног.<br>Техника выполнения метания гранаты:<br><u>Держание снаряда:</u> держание гранаты, способы держания.<br><u>Разбег:</u> предварительный разбег, отведения гранаты, заключительная часть разбега.<br><u>Финальное усилие:</u> работа туловища, рук, ног, отрыв снаряда, вылет снаряда.<br><u>Торможение:</u> сохранение равновесия, перескок, работа туловища, рук, ног. | 6         | 2-3 |
|   | <b>Самостоятельная работа №5</b> Подготовка доклада по теме: Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.  | 4         | 2-3 |
| <b>Тема 1.6</b>                                   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>  |     |

|  |  |           |     |
|--|--|-----------|-----|
| Сдача контрольных нормативов                             | <p><b>Практическое занятие № 15</b></p> <p>Методика выполнения техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, методику толкания ядра и метания гранаты;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, толкания ядра, метания гранаты.</li> </ul> <p>Сдача контрольных тестов по легкой атлетике:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 60,100,2000(девушки), 3000 (юноши) метров</li> <li>- прыжки в длину</li> <li>- прыжки в высоту</li> <li>- толкание ядра</li> <li>- метание гранаты 500 гр. (девушки); 700 (юноши)</li> </ul>  | 2         | 2-3 |
| <b>Раздел 2</b><br><b>Гимнастика</b>                     |  | <b>31</b> |     |
| <b>Тема 2.1</b><br>Строевые и общеразвивающие упражнения | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практическое занятие № 16-18</b></p> <p>Методика обучения строевым и общеразвивающим упражнениям;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные понятия о строе, строевые приемы;</li> <li>- выполнение команды, строевые построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание, общеразвивающие упражнения вдвоем, на гимнастической стенке и скамейке, с гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями.</li> </ul> <p>Классификация общеразвивающих упражнений, основные задачи, решаемые с помощью ОРУ, положение рук, ног, туловища и движения ими, обучение ОРУ, способы проведения ОРУ, строевые упражнения.</p> | <b>8</b>  |     |
|  | <p><b>Самостоятельная работа №6</b> Подготовка доклада по теме: Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.</p>  | 2         | 2-3 |
| <b>Тема 2.2</b><br>Прикладные упражнения                 | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практическое занятие № 19-20</b></p> <p>Характеристика и основные задачи прикладных упражнений. Классификация прикладных упражнений. Методика проведения прикладных упражнений.</p> <p>Упражнения, входящие в группу прикладных упражнений;</p> <p>выполнение прикладных упражнений, лазание по канату в два и три приема.</p> <p>Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, упражнения в лазании: в два и три приема, с грузом или партнером; упражнения в перелазании и в преодолении препятствий, упражнение в метание и ловле, упражнение в поднимании переноске груза,</p>   | <b>8</b>  |     |
|  |  | 4         | 2-3 |

|  |  |          |     |
|--|--|----------|-----|
|  | простые прыжки.  |          |     |
|  | <b>Самостоятельная работа №7</b> Подготовка доклада по теме: Гимнастика: прикладные упражнения.  | 4        | 2-3 |
| <b>Тема 2.3</b><br>Акробатические упражнения             | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>8</b> |     |
|  | <b>Практическое занятие № 21-22</b><br>Методика обучения акробатических упражнений<br>- выполнение акробатических упражнений в объеме программы, отработка и совершенствование акробатической связки.<br>Группировки, перекаты, кувырок вперед, кувырок в сторону, стойка на лопатках, стойка на лопатках согнув ноги, из стойки на лопатках согнув ноги перекатом вперед упор присев, кувырок назад, кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках, из стойки ноги врозь наклон назад «мост» с помощью, стойка на голове согнув ноги, длинный кувырок, стойка на голове, из упора присев силой стойка на голове, с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком, кувырок вперед через препятствие высотой 90см, стойка на руках махом одной и толчком другой, переворот в сторону, кувырок назад через стойку на руках с помощью. | 4        | 2-3 |
|  | <b>Самостоятельная работа №8</b> Подготовка доклада по теме: Гимнастика: акробатические упражнения.  | 4        | 2-3 |
| <b>Тема 2.4</b><br>Упражнения на гимнастических снарядах | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>6</b> |     |
|  | <b>Практическое занятие № 23-25</b><br>Методика выполнения на гимнастических снарядах, характеристика и назначение упражнений на снарядах;<br>- выполнение упражнений на гимнастических снарядах, переход от умений отдельных упражнений в связке, композиций и тренированность до автоматизма<br><u>Упражнение на брусьях:</u><br>1. Размахивания (в упоре, в упоре на руках).<br>2. Подъем махом (вперед).<br>3. Стойка на плечах (из седа ноги врозь - силой).<br>4. Кувырок вперед из стойки на плечах ( из седа ноги врозь).<br>5. Соскок: махом вперед, кругом махом назад, соскок боком.<br><u>Опорные прыжки:</u><br>1. Прыжок ноги врозь через козла в ширину.  | 6        | 2-3 |

|  |  |           |     |
|--|--|-----------|-----|
|  | <p>2. Прыжок «согнув ноги».</p> <p>3. Прыжок ноги врозь через коня в ширину.</p> <p><u>Упражнение на перекладине (низкая):</u></p> <p>1. Подъем переворотом махом одной и толчком другой.</p> <p>2. Перемахи.</p> <p>3. Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой).</p> <p>Соскок махом вперед и махом назад.</p>   |           |     |
| <b>Тема 2.5</b>                        | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>1</b>  |     |
| Сдача контрольных тестов по гимнастике | <p><b>Практическое занятие №26</b></p> <p>Методика обучения ОРУ и строевым упражнениям, прикладным упражнениям, акробатических упражнений и на гимнастических снарядах;</p> <p>- применение техники строевых и ОРУ, прикладных упражнений, акробатических упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.</p> <p>Сдача контрольных тестов по гимнастике:</p> <p>- строевые и ОРУ</p> <p>- прикладные упражнения</p> <p>- акробатические упражнения</p> <p>-упражнения на гимнастических снарядах (упражнения на брусьях, опорные прыжки, упражнения на перекладине). <b>Зачет.</b></p>   | 1         | 2-3 |
| <b>Раздел 3 Лыжная подготовка</b>      |  | <b>28</b> |     |
| <b>Тема 3.1</b>                        | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>6</b>  |     |
| Попеременные техники ходов             | <p><b>Практическое занятие № 27-28</b></p> <p>Техника и методика обучения попеременным классическим ходам;</p> <p>- применение техники попеременного двухшажного и четырехшажного хода при прохождении дистанции.</p> <p>Техника попеременного двухшажного хода. Методика обучения попеременному двухшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники попеременного двухшажного хода и рекомендации по их устранению.</p> <p>Техника попеременного четырехшажного хода. Методика обучения попеременному четырехшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники попеременного четырехшажного хода и рекомендации по их устранению.</p> | 4         | 2-3 |
|  | <b>Самостоятельная работа №9</b> Подготовка доклада по теме: Лыжная подготовка:  | 2         | 2-3 |

|   |  |          |     |
|---|--|----------|-----|
|   | попеременные техники ходов.  |          |     |
| <b>Тема 3.2</b><br>Одновременные техники ходов.<br>Переходы | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>8</b> |     |
|   | <b>Практическое занятие № 29-31</b><br>Техника и методика обучения одновременным классическим ходам, методика обучения переходу с одного лыжного хода на другой;<br>- применение одновременно техники бесшажного хода, одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода и переход с одного лыжного хода на другой при прохождении дистанции.<br>Техника одновременного бесшажного хода. Методика обучения одновременному бесшажному ходу. Техника одновременного одношажного хода. Методика обучения одновременному одношажному ходу.<br>Техника одновременного двухшажного хода. Методика обучения одновременному двухшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники одновременных ходов и рекомендации по их устранению.<br>Способы переходов с одного лыжного хода на другой. | 6        | 2-3 |
|   | <b>Самостоятельная работа №10</b> Подготовка доклада по теме: Лыжная подготовка: Одновременные техники ходов. Переходы.  | 2        | 2-3 |
| <b>Тема 3.3</b><br>Техника подъемов и спусков на лыжах      | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>6</b> |     |
|   | <b>Практическое занятие №32-33</b><br>Методика обучения способом преодоления подъемов и спусков на лыжах и спуском с гор;<br>- применение способов преодоления подъемов и спусков при преодолении дистанции.<br>Способы преодоления подъемов на лыжах:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• скользким шагом</li> <li>• ступающим шагом</li> <li>• «полуелочкой»</li> <li>• «елочкой»</li> <li>• «лесенкой»</li> </ul> Способы преодоления спусков на лыжах:<br>Стойки: высокая, средняя, низкая, при спуске наискось, отдыха.<br>Преодоление неровностей: бугра, впадин, встречного склона, склона со спадом, выкат после спуска, уступа.   | 4        | 2-3 |

|  |   |          |     |
|--|---|----------|-----|
|  | <b>Самостоятельная работа №11</b> Подготовка доклада по теме: Лыжная подготовка: Техника подъемов и спусков на лыжах.   | 2        | 2-3 |
| <b>Тема 3.4</b><br>Техника торможения и поворотов на лыжах | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>6</b> |     |
|  | <b>Практическое занятие № 34-35</b><br>Методика обучения способом торможения и поворотов на лыжах;<br>- применение способов торможения и поворотов на лыжах при преодолении дистанции.<br>Способы торможения на лыжах:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• торможение «полуплугом»</li> <li>• торможение упором</li> <li>• торможение боковым соскальзыванием</li> <li>• торможение палками</li> <li>• торможение преднамеренным падением.</li> </ul> Способы поворотов на лыжах(на месте):<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• поворот переступанием вокруг носков лыж</li> <li>• поворот переступанием вокруг пяток лыж</li> <li>• поворот махом правой ноги вправо и махом левой влево</li> <li>• поворот махом через лыжу вперед</li> <li>• поворот прыжком с опорой на палки</li> <li>• поворот прыжком без опоры на палки</li> </ul> Способы поворотов на лыжах (в движении):<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• поворот переступанием</li> <li>• поворот упором</li> <li>• поворот «плугом»</li> <li>• поворот на параллельных лыжах</li> </ul> | 4        | 2-3 |
|  | <b>Самостоятельная работа №12</b> Подготовка доклада по теме: Лыжная подготовка: Техника торможения и поворотов на лыжах.   | 2        | 2-3 |
| <b>Тема 3.5</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> |     |

|  |  |           |     |
|--|--|-----------|-----|
| Сдача контрольных тестов по лыжной подготовке            | <p><b>Практическое занятие №36</b></p> <p>Правила соревнований, техника безопасности, первая помощь при травмах и обморожениях;<br/>Сдача контрольных тестов по лыжной подготовке:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подъемов и спусков</li> <li>• торможения и поворотов</li> <li>• прохождение дистанции девушки до 3 км, юноши 5 км.</li> </ul>  | 2         | 2-3 |
| <b>Раздел 4</b><br><b>Нетрадиционные виды гимнастики</b> |  | <b>19</b> |     |
| <b>Тема 4.1</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>7</b>  |     |
| Атлетическая гимнастика                                  | <p><b>Практическое занятие №37-38</b></p> <p>Основные направления атлетической гимнастики, методика и распределение силовой нагрузки на занятиях атлетической гимнастики;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление комплекса по атлетической гимнастики с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;</li> <li>- применение кругового метода тренировки;</li> <li>- работа с отягощениями (гантели, штанга, гири).</li> </ul> <p>Массово - оздоровительное и спортивное направление атлетической гимнастики. Общие закономерности силовой тренировки в атлетической гимнастики. Условия организации занятий атлетической гимнастикой. Особенности питания в процессе занятий атлетической гимнастики. Восстановление в атлетической гимнастике.</p> | 4         | 2-3 |
|  | <b>Самостоятельная работа №13</b> Подготовка доклада по теме: Атлетическая гимнастика.   | 3         | 2-3 |
| <b>Тема 4.2</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b>  |     |
| Дыхательная гимнастика                                   | <p><b>Практическое занятие №39</b></p> <p>Методика дыхательной гимнастики;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- классические методы дыхания;</li> <li>- применение правильного дыхания на уроках физической культуры.</li> </ul> <p>Дыхательные упражнения йогов. Методика дыхательной гимнастики Лобановой – Поповой, Стрельниковой, Бутейко.</p>   | 2         | 2-3 |

|   |  |           |     |
|---|--|-----------|-----|
|   | <b>Самостоятельная работа №14</b> Подготовка доклада по теме: Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств  | 2         | 2-3 |
| <b>Тема 4.3</b><br>Стретчинг<br>гимнастика  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>8</b>  |     |
|   | <b>Практическое занятие № 40-41</b><br>Методика стретчинг – гимнастики<br>- применение комплексов стретчинг- гимнастики на уроках физической культуры.<br>Правила выполнения упражнений стретчинга. Тонический стретчинг. Тесты на подвижность суставов.   | 4         | 2-3 |
|   | <b>Самостоятельная работа №15</b> Подготовка доклада по теме: Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.   | 4         | 2-3 |
| <b>Раздел 5</b><br><b>Спортивные игры</b>   |  | <b>50</b> |     |
| <b>Тема 5.1.</b><br>Волейбол.<br>Теоретические сведения. Поддачи. Передачи мяча. Перемещения и стойки | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>10</b> |     |
|   | <b>Практическое занятие № 42-44</b><br>История развития волейбола в России. Правила игры. Техника безопасности. Методика техники игры;<br>- применение техники игры в нападении: поддачи, передачи мяча, прием мяча, перемещения и стойки.<br>Обучение передачам мяча:<br>• двумя руками сверху<br>• назад, стоя спиной к цели<br>Обучение подачам мяча:<br>• нижняя прямая<br>• верхняя прямая<br>• в прыжке<br>Обучение приему мяча:<br>снизу одной и двумя руками: прием снизу, одной рукой, одной рукой в падении назад, одной рукой в падении на бедро – бок.<br>Обучение перемещениям и стойкам: | 6         | 2-3 |

|  |   |          |     |
|--|---|----------|-----|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• подводящие упражнения</li> <li>• упражнения по технике</li> </ul> <p>Обучение блокированию мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подводящие упражнения</li> <li>• упражнения по технике</li> </ul> <p>Обучение атакующим ударам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подводящие упражнения</li> <li>• упражнения по технике</li> </ul>   |          |     |
|  | <b>Самостоятельная работа №16</b> Написание докладов на тему: «История развития волейбола в России», «Правила игры в волейбол». «Техника и тактика игры в волейбол». «Техника безопасности в волейболе».  | 4        | 2-3 |
| <b>Тема 5.2</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>6</b> |     |
| Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите | <b>Практическое занятие № 45-46</b><br>Техника и тактика игры в нападении и защите.<br>-применение техники игры в нападении и защите.<br>тактика игры в нападении: индивидуальные командные действия.<br>тактические действия в защите: индивидуальные и групповые.<br>- обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении<br>- обучение групповым тактическим действиям в нападении<br>- обучение командным тактическим действиям в нападении<br>- обучение групповым тактическим действиям<br>- обучение командным тактическим действиям<br>- обучение индивидуальным тактическим действиям в защите<br>- обучение групповым тактическим действиям в защите | 4        | 2-3 |
|  | <b>Самостоятельная работа №17</b> Написание докладов на тему: «Техника безопасности в волейболе», «Техника и тактика игры в волейбол».  | 2        | 2-3 |
| <b>Тема 5.3</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> |     |

|   |  |    |     |
|---|--|----|-----|
| Сдача контрольных тестов по волейболу   | <p><b>Практическое занятие №47</b><br/> Знать историю развития волейбола в России. Правила игры. Техника безопасности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать технику и тактику игры в нападении и защите</li> <li>- сдача подачи мяча: нижняя прямая и верхняя прямая</li> <li>- передача мяча двумя руками сверху</li> <li>- передача мяча назад, стоя спиной к цели</li> <li>- прием мяча</li> <li>- контрольные игры</li> </ul>  | 2  | 2-3 |
| <p><b>Тема 5.4</b><br/> Баскетбол.<br/> Теоретические сведения. Техника игры: техника нападения и техника защиты.</p> | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практическое занятие № 48-50</b><br/> История развития баскетбола. Правила игры. Техника безопасности. Техника игры.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применение техники игры: техника нападения и техника защиты.</li> </ul> <p>Техника нападения<br/> Техника передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.<br/> Техника владения мячом.<br/> Ловля мяча:<br/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- двумя руками</li> <li>- одной рукой</li> </ul> Передача мяча:<br/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- двумя руками от груди</li> <li>- двумя руками сверху</li> <li>- двумя руками снизу</li> <li>- одной рукой от плеча</li> <li>- одной рукой от головы</li> <li>- одной рукой «крюком»</li> <li>- одной рукой снизу</li> <li>- одной рукой сбоку</li> <li>- скрытая передача мяча за спиной</li> </ul> Ведение мяча:<br/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с высоким отскоком</li> <li>- с низким отскоком</li> </ul> Броски в корзину (двумя руками):<br/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сверху (в прыжке)</li> <li>- от груди</li> <li>- снизу</li> </ul> </p> | 10 |     |
|   |  | 6  | 2-3 |

|   |  |          |     |
|---|--|----------|-----|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- сверху вниз (в прыжке)</li> <li>- добивание</li> </ul> <p>Броски в корзину (одной рукой)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сверху (в прыжке)</li> <li>- от плеча</li> <li>- снизу</li> <li>- сверху вниз</li> <li>- добивание</li> </ul> <p>Техника защиты</p> <p>Техника передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.</p> <p>Техника овладения мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вырывания мяча</li> <li>- перехват мяча</li> <li>- вбивание мяча (из рук соперника, при ведении)</li> </ul>   |          |     |
|   | <p><b>Самостоятельная работа №18</b> Написание докладов на тему: «История развития баскетбола», «Правила игры в баскетбол». «Техника и тактика игры в баскетболе». «Техника безопасности в баскетболе».</p>  | 4        | 2-3 |
| <b>Тема 5.5</b>                                       | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b> |     |
| Тактика игры:<br>тактика нападения,<br>тактика защиты | <p><b>Практическое занятие №51-52</b></p> <p>Методика обучения тактике игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение тактическим действиям в нападении</li> <li>- обучение тактическим действиям в защите</li> </ul> <p>Тактика нападения</p> <p>Индивидуальные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- действия игрока без мяча</li> <li>- действия игрока с мячом</li> </ul> <p>Групповые действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействие двух игроков</li> <li>- взаимодействие трех игроков</li> </ul> <p>Тактика защиты</p> <p>Индивидуальные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- действия против игрока без мяча</li> <li>- действия против игрока с мячом</li> </ul> <p>Групповые действия:</p> | 4        | 2-3 |

|   |   |          |     |
|---|---|----------|-----|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействие двух игроков</li> <li>- взаимодействие трех игроков</li> </ul>  |          |     |
| <b>Тема 5.6</b> Сдача контрольных нормативов по баскетболу          | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> |     |
|   | <b>Практическое занятие № 53</b><br>Применять технику игры:<br>-техника нападения и техника защиты<br>Применять тактику игры:<br>-тактика нападения и тактика защиты<br>Сдача нормативов:<br>-ведение мяча<br>-штрафные броски на попадание<br>-броски по корзине после ведения мяча (слева, справа, от щита)   | 2        | 2-3 |
| <b>Тема 5.7</b><br>Футбол.<br>Теоретические сведения. Техника игры. | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>8</b> |     |
|   | <b>Практическое занятие № 54-55</b><br>История развития футбола. Правила игры. Техника безопасности. Знать технику игры. Общие понятия и классификация тактики. Применять технику игры на занятиях физической культуры.<br>Техника игры.<br>Техника передвижения:<br>- бег<br>- прыжки<br>- остановки<br>- повороты<br>Удары по мячу (ногой):<br>- внутренней стороной стопы<br>- внутренней частью подъема<br>- средней частью подъема<br>- внешней частью подъема<br>- носком<br>- пяткой<br>- по неподвижному мячу<br>- по катящему мячу<br>- по летящему мячу<br>Удары по мячу (головой): | 4        | 2-3 |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- серединой лба без прыжка и прыжке</li> <li>- серединой лба с поворотом</li> <li>- боковой частью лба</li> <li>- в падении</li> </ul> <p>Останки мяча (ногой):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- внутренней стороной стопы</li> <li>- подошвой</li> <li>- подъемом</li> <li>- бедром</li> </ul> <p>Остановки мяча (с переводом):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перевод мяча внутренней частью подъема</li> <li>- перевод мяча внешней частью подъема</li> </ul> <p>Остановка грудью. Остановка головой.</p> <p>Ведение мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- внешней частью подъема</li> <li>- средней частью подъема</li> <li>- внутренней частью подъема</li> <li>- носком</li> <li>- внутренней стороной стопы</li> </ul> <p>Обманные движения (финты):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «уходом»</li> <li>- «ударом» ногой</li> <li>- «ударом» головой</li> <li>- «остановкой» ногой</li> <li>- «остановкой» туловищем</li> <li>- «остановкой» головой</li> </ul> <p>Отбор мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в выпаде</li> <li>- в подкате</li> <li>- толчком плеча</li> </ul> <p>Техника вратаря:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ловля</li> <li>- отбивание</li> <li>- переводы</li> <li>- броски</li> </ul> |  |  |
|--|---|--|--|

|  |  |          |     |
|--|--|----------|-----|
|  |  |          |     |
|  | <b>Самостоятельная работа №19</b> Написание докладов по темам: «История развития футбола в России», «Правила игры в футбол».   | 4        | 2-3 |
| <b>Тема 5.8</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>6</b> |     |
| Тактика игры:<br>тактика нападения и<br>тактика защиты | <b>Практическое занятие № 56-57</b><br>Знать тактику игры в футбол. Общие понятия и классификация тактики. Применять тактику игры: тактика нападения и тактика защиты.<br>Тактика игры<br>Тактика нападения:<br>- индивидуальная (тактические действия)<br>- групповая (комбинации)<br>- командная (системы)<br>Тактика защиты:<br>- индивидуальная (тактические действия)<br>- групповая (противодействия комбинациям)<br>- командная (системы)<br>Функции игроков:<br>- вратаря<br>- игроки линии защиты<br>- игроки средней линии<br>- игроки линии нападения<br>Групповая и командная тактика. | 4        | 2-3 |
|  | <b>Самостоятельная работа №20</b> Написание докладов по теме: «Техника безопасности на занятиях по футболу». «Техника и тактика игры в футбол».  | 2        | 2-3 |
| <b>Тема 5.9</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b> |     |
| Сдача контрольных<br>нормативов по<br>футболу          | <b>Практическое занятие №58</b><br>Знать историю развития футбола. Правила игры. Технику безопасности. Технику и тактику игры в футбол. Общие понятия и классификация тактики и техники игры.<br>Применять тактику игры:<br>- тактика нападения и тактика защиты<br>Применять технику игры на занятиях физической культуры.  | 2        | 2-3 |

|                                     |  |                  |  |
|-------------------------------------|--|------------------|--|
|                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>-ведение мяча на время</li> <li>- удары с места по воротам</li> <li>- удержание мяча на время при игре в квадрат</li> </ul> |                  |  |
| <b>Дифференцированный зачет</b>     |  | <b>2</b>         |  |
| <b>Итого по дисциплине (всего):</b> |  | <b>176 часов</b> |  |

## ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

| Содержание обучения                      | Характеристика основных видов учебной деятельности  |
|--|---|
| Легкая атлетика.<br>Кроссовая подготовка | Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низ-кого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов        |
| Лыжная подготовка                        | Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях  |
| Гимнастика                               | Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики  |
| Спортивные игры                          | Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному |

|                              |   |
|------------------------------|---|
|                              | <p>виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p>  |
| <p>Виды спорта по выбору</p> | <p>Атлетическая гимнастика.<br/> Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий.<br/> Дыхательная гимнастика.<br/> Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля</p> |

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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивный зал, тренажерный зал, стадион;

#### **Оборудование учебного кабинета:** Спортивный зал

Спортивный инвентарь (мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные), теннисные ракетки, теннисные столы, шарики для настольного тенниса, сетки (баскетбольные, волейбольные, футбольные), тренажеры, штанги, блины, гантели, гири, беговые дорожки, прыжковая яма в длину, высоту, маты, гранаты, ядро)

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

Мультимедиа проектор, свисток, секундомер, рулетка.

#### **3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение обучения**

##### **Основная литература**

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для сред. проф. образования.- М.: КНОРУС, 2016.- 256 с.- ЭБС «book.ru»
2. Голошапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учебник.- 11- е изд., испр. и доп.- М.: Академия, 2015.- 320 с.
- Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для сред. проф. образования.- М.: КНОРУС, 2015.- 214 с.- ЭБС «book.ru»

##### **Дополнительная литература**

3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева.- 4-е изд., стер.- М.: Академия, 2015.- 176 с.

##### **Интернет-ресурсы**

4. [www.festival.1september.ru](http://www.festival.1september.ru)
5. [www.revolution.allbest.ru](http://www.revolution.allbest.ru)
6. [www.ru.wikipedia.org](http://www.ru.wikipedia.org)
7. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
8. [www.fizkult-ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru)
9. <http://dnevnik.ru>-«Дневник.ру»
10. <http://dic.academic.ru/>
11. <http://www.tmmoscow.ru/>
12. <http://www.turist-club.ru/>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. **Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, фронтального и индивидуального устного опросов, письменного опроса, просмотра и оценки докладов, практических работ.

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)   | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения  |
|---|--|
| <b>В результате освоения дисциплины студент должен продемонстрировать предметные результаты освоения учебной дисциплины «Физическая культура»</b>   |  |
| умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.  | Устный опрос, практическая работа, подготовка докладов |
| владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.  | Устный опрос, практическая работа, подготовка докладов |
| владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.  | Устный опрос, практическая работа, подготовка докладов |
| владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.  | Устный опрос, практическая работа, подготовка докладов |
| 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). | Устный опрос, практическая работа, подготовка докладов |
| В результате изучения дисциплины студент должен <b>обладать общими компетенциями</b> , включающими в себя способность:  |  |
| ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость   | Устный опрос, практическая                             |

|  |  |
|--|--|
| своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.   | работа, подготовка докладов                            |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.     | Устный опрос, практическая работа, подготовка докладов |
| ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.  | Устный опрос, практическая работа, подготовка докладов |
| ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. | Устный опрос, практическая работа, подготовка докладов |
| ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.  | Устный опрос, практическая работа, подготовка докладов |
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.   | Устный опрос, практическая работа, подготовка докладов |
| ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.  | Устный опрос, практическая работа, подготовка докладов |
| ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.    | Устный опрос, практическая работа, подготовка докладов |
| ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.  | Устный опрос, практическая работа, подготовка докладов |

## **4.2. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, обучающихся по дисциплине**

### **Показатели и критерии оценивания компетенций**

Показатели и критерии оценивания компетенций отражены в комплекте контрольно- оценочных средств. (Приложение 1)

### **Контрольные и тестовые задания**

Перечень вопросов, контрольные и тестовые задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков характеризующих формирование компетенций представлены в комплекте контрольно-оценочных средств. (Приложение 1)

### **Методические материалы**

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков характеризующих формирование компетенций представлены в методических рекомендация по выполнению практических работ. (Приложение 2)