

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ГАГАРИНА Ю.А.»
(СГТУ имени Гагарина Ю.А.)
САРАТОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ МАШИНОСТРОЕНИЯ И ЭНЕРГЕТИКИ



УТВЕРЖДАЮ
Директор СКМ и Э
СГТУ имени Гагарина Ю.А.
В.В. Лобанов
« 28 » июня 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

ОБД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальности

38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Рабочая программа рассмотрена
на заседании ПЦМК ОБА Ч СД
« 28 » июня 2021 года, протокол № 10

Председатель ПЦМК [Signature] Александр Е.А.

Саратов, 2021

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОБД.05 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

Рабочая программа может быть использована при получении среднего общего образования для специальностей технического профиля

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Дисциплина «Физическая культура» входит в цикл социально-экономических дисциплин.

1.3. Цели и задачи дисциплины

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

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.4. Требования к результатам освоения дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 6. Проявлять гражданско – патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

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

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 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).

1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 234 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов, самостоятельной работы 117 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|---|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | <i>234</i> |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | <i>117</i> |
| в том числе: | |
| лабораторные занятия | |
| практические занятия | <i>117</i> |
| контрольные работы | |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | <i>117</i> |
| в том числе: | |
| <i>Написание рефератов</i> <i>Тренировочные упражнения</i> | <i>117</i> |
| Итоговая аттестация в форме <i>(указать)</i> <i>Дифференцированный зачет 2 семестр.</i> | <i>Другие формы контроля 1 семестр,</i> |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОБД.5 Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены) | Объем часов | Уровень освоения | Учебно-методическое обеспечение |
|-----------------------------|---|-------------|------------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Раздел 1. | Легкая атлетика | 22 | | Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2016. |
| Тема 1.1. | Проверка физической подготовленности студентов. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники низкого старта. Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить рефераты на тему: Формирование и совершенствование необходимых для легкоатлетов моральных и волевых качеств. | 2 2 | 1 1 | |
| Тема 1.2. | Бег на короткие дистанции (100 м., 200 м., 400 м.). Обучение технике низкого старта. Самостоятельная работа обучающихся. Следить за работой рук, выносом маховой ноги. Постепенное увеличение скорости и расслабление бега. | 2 2 | 1 1 | 1 |
| Тема 1.3 | Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции (постановка рук и ног). Отработка техники бегового шага. Самостоятельная работа обучающихся. Прыжки со скакалкой. Выполнить мощное отталкивание с одновременным активным выносом бедра маховой ноги. | 2 2 | 2 2 | 1 |
| Тема 1.4 | Отработка техники бега на различных участках дистанции, бег по пересеченной местности, финиширование. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Самостоятельная работа обучающихся: Работа кистями и предплечьями. Следить за работой рук, выносом маховой ноги, дыхание не задерживать. | 2 2 | 2 2 | 1 |
| Тема 1.5 | Сдача контрольных нормативов: бег 100 м. на время. Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Самостоятельная работа обучающихся: Переход от максимального усилия к свободному бегу по инерции. Движение во время старта энергично. Ставить стопу (загребаящим движением), стопа ставится внешней частью с носка. | 2 2 | 3 3 | 1 |
| Тема 1.6 | Выполнение специальных упражнений прыгуна в длину: разбег, толчок, полет и приземление. Бег на выносливость. Самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальные занятия в спортивных секциях. | 2 2 | 2 2 | 1 |
| Тема 1.7 | Выполнение специальных упражнений для обучения метанию гранаты. Эстафетный бег 4 *100 м. Бег на выносливость. Самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальные занятия в спортивных секциях. | 2 2 | 2 2 | 1 |
| Тема 1.8 | Отработка техники метания гранаты. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Бег по пересеченной местности. | 2 | 2 | 1 |

| | | | | |
|------------------|--|-----------|---|---|
| | Самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальные занятия в спортивных секциях. | 2 | 2 | |
| Тема 1.9 | Сдача контрольных нормативов: метание гранаты (500 гр. дев. 700 гр. юн.). Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег на дистанцию: 200 м. 1000 м. | 6 | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальные занятия в спортивных секциях. | 6 | 2 | |
| Раздел 2. | Спортивные игры. Баскетбол. | 26 | | |
| Тема 2.1. | Совершенствование передачи мяча, ведения, бросков после выполнения двух шагов. Правила игры. | 2 | 1 | 1 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в спортивной секции. | 2 | 1 | |
| Тема 2.2 | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди. Учебная игра. | 4 | 1 | 1 |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Ловля и передача мяча. Передача мяча с изменением направления бега напарников | 4 | 1 | |
| Тема 2.3 | Совершенствование техники ведения, ловли, передачи мяча. Обучение техники броска в кольцо. Совершенствование техники броска в кольцо с двух шагов. Учебная игра. | 4 | 1 | 1 |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Взаимодействие двух игроков при игре в нападении. Ходьба с постепенным увеличением скорости и переходом на бег. | 4 | 1 | |
| Тема 2.4 | Эстафета с баскетбольными мячами. Повторение штрафного броска. Игра. | 4 | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Ловля и передача мяча. Бег в медленном темпе по заданию – сигналу. | 4 | 2 | |
| Тема 2.5 | Совершенствование техники передачи мяча от груди, ловля мяча, техники броска в кольцо с двух шагов, техники броска в кольцо. | 4 | 1 | 1 |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Тактические действия в учебной игре. | 4 | 1 | |
| Тема 2.6 | Совершенствование техники бросков в кольцо одной рукой от плеча, двумя руками от груди, остановки прыжком и шагом. | 4 | 1 | 1 |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Ведение, передача, ловля мяча. Практика судейства. | 4 | 1 | |
| Тема 2.7 | Совершенствование бросков в кольцо. Штрафной бросок. Совершенствование техники ведения и передачи мяча. Учебная игра. | 2 | 3 | 1 |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Штрафной бросок, судейство. | 2 | 3 | |
| Тема 2.8 | Зачет: Подтягивание в висе. 3 - 7; 4 - 9; 5 - 10. Упражнение на пресс за 1 мин. | 2 | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальные занятия в спортивных секциях. | 2 | 2 | |
| Раздел 3 | Лыжный спорт | 18 | | |
| Тема 3.1 | Лыжная подготовка, как раздел учебного предмета. Транспортировка лыж. Одежда и обувь для занятий. Выполнение строевых приемов с лыжами и на лыжах. | 2 | 1 | 1 |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Подготовить реферат на тему: Предупреждение травм и обморожений. | 2 | 1 | |

| | | | | |
|-----------------|---|-----------|---|---|
| Тема 3.2 | Изучение техники передвижения на лыжах (попеременный двухшажный ход). Свободное скольжение без опоры. | 2 | 1 | 1 |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Передвижение «ёлочкой» и «полуёлочкой». Следить за равномерным распределением тяжести тела на обе лыжи. | 2 | 1 | |
| Тема 3.3 | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Скольжение с подседанием. | 2 | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа обучающихся. На учебной лыжне в колонну по одному, дистанция 5 метров. | 2 | 2 | |
| Тема 3.4 | Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода, спуска с горы в низкой стойке, подъем в гору «ёлочкой». | 2 | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа обучающихся. На учебной лыжне в колонну по одному. Следить за равномерным распределением тяжести тела на обе лыжи. | 2 | 2 | |
| Тема 3.5 | Совершенствование техники лыжных ходов, техники спуска и подъема в гору. | 2 | 3 | 1 |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Каждый идет произвольным способом. | 2 | 3 | |
| Тема 3.6 | Совершенствование техники скольжения, техники лыжных ходов. Техника спуска с горы. | 2 | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Правила лыжных гонок. Старт следующего учащегося через 30 сек. | 2 | 2 | |
| Тема 3.7 | Прохождение дистанции 3000-5000 м. Повторение техники поворотов на лыжах. | 2 | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Следить за равномерным распределением тяжести тела на обе лыжи. | 2 | 2 | |
| Тема 3.8 | Совершенствование техники поворотов, спусков, подъемов «ёлочкой», «лесенкой». | 2 | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Передвижение в колонну по одному, дистанция 5 м. | 2 | 2 | |
| Тема 3.9 | Совершенствование одновременных одношажных и двухшажных ходов. Повторение техники поворотов «переступанием». | 2 | 3 | 1 |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Следить за равномерным распределением тяжести тела на обе лыжи. | 2 | 3 | |
| Раздел 4 | Спортивные игры. Волейбол. | 32 | | |
| Тема 4.1 | Краткие сведения о развитии волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Правила игры. | 2 | 1 | 1 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальные занятия в спортивных секциях. | 2 | 1 | |
| Тема 4.2 | Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками. Правила соревнований. Изучение приема мяча с подачи. Учебная игра. | 4 | 1 | 1 |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Использовать ранее изученные приемы, судейство. | 4 | 1 | |
| Тема 4.3 | Совершенствование верхней прямой подачи, нижней боковой подачи. Совершенствование приема мяча и подачи. Учебная игра. | 4 | 1 | 1 |

| | | | | |
|------------------|---|-----------|---|---|
| | Самостоятельная работа обучающихся. Взаимодействие двух игроков при игре в нападении. Подача мяча, судейство. | 4 | 1 | |
| Тема 4.4 | Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование приема мяча с подачи. Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Правила соревнований. Учебная игра | 2 | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Передача над собой в движении, передача партнеру. Судейство. | 2 | 2 | |
| Тема 4.5 | Совершенствование верхней прямой подачи, нижней боковой подачи. Повторение приема мяча с подачи. Прямой нападающий удар. Судейство. Игра. | 4 | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Челночный бег, прыжки вверх, подача с изменением направления полета мяча. Судейство. | 4 | 2 | |
| Тема 4.6 | Отработка техники владения мячом. Совершенствование техники нападения. Учебная игра. | 4 | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальные занятия в спортивных секциях. | 4 | 2 | |
| Тема 4.7 | Повторение элементов техники нападения. Совершенствование подач мяча. Учебная игра. | 4 | 3 | 1 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальные занятия в спортивных секциях. | 4 | 3 | |
| Тема 4.8 | Отработка нападающего удара. Учебная игра. | 4 | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальные занятия в спортивных секциях. | 4 | 2 | |
| Тема 4.9 | Отработка различных вариантов схем защиты, нападения в двусторонней игре. Учебная игра. | 4 | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальные занятия в спортивных секциях. | 4 | 2 | |
| Раздел 5. | Легкая атлетика | 19 | | |
| Тема 5.1 | Повторение техники низкого старта, стартовый разгон, бег на дистанции, финиширование. | 2 | 1 | 1 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в спортивной секции. | 2 | 1 | |
| Тема 5.2 | Бег на короткие дистанции (100 м., 200 м., 400 м.). Обучение технике низкого старта. | 2 | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в спортивной секции. | 2 | 2 | |
| Тема 5.3 | Совершенствование техники эстафетного бега, передача эстафетной палочки. Бег по пересеченной местности. | 2 | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в спортивной секции. | 2 | 2 | |
| Тема 5.4 | Совершенствование техники бега на средние дистанции (500 м. 1000 м.). Повторение техники метания гранаты. | 2 | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в спортивной секции. | 2 | 2 | |
| Тема 5.5 | Контрольный урок: бег 100 м. на время. Повторение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | 2 | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в спортивной секции. | 2 | 2 | |
| Тема 5.6 | Совершенствование техники прыжка в длину. Эстафетный бег 4*100 м. Бег по пересеченной местности. | 2 | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в спортивной секции. | 2 | 2 | |
| Тема 5.7 | Контрольное занятие: Бег 200 м., 400 м. 1000 м. Метание гранаты (дев. 500 гр. юн 700 гр.) Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Челночный бег 4*10 м. Подтягивание в висе. | 3 | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в спортивной секции. | 3 | 2 | |
| Тема 5.8 | Контрольное занятие: Бег 2000 м. (девушки), 3000 м. (юноши). | 2 | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в спортивной секции. | 4 | 2 | |

| | | | | |
|---------------|--------------------------|-----|---|--|
| Тема 5.9 | Дифференцированный зачет | 2 | 2 | |
| Всего: | | 234 | | |

**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).

23. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению обучения по дисциплине

Реализация учебной дисциплины требует наличие спортивного зала, тренажерных залов, открытого стадиона.

Оборудование учебного кабинета: спортивный инвентарь, спортивные снаряды, лыжи, столы для настольного тенниса, шахматы, шашки.

Технические средства обучения: ПК, проектор

Электронно-библиотечная система:

Доступ авторизированных пользователей через Интернет

- ЭБС «БиблиоТех (договор г/к «42-16ЭА (бессрочный) от 28.02.2011)
- ЭБС «IPRbooks» (договор №1320-14ед44 от 11.08.2014 (на 12 календарных месяцев))
- ЭБС «Электронная библиотека технического «ВУЗа» (договор №1321-14ед44 от 11.08.2014 (на 12 календарных месяцев))
- БД Scopus

Доступ с компьютеров университетской сети

- Коллекция российских журналов в полнотекстовом электронном виде, Library.ru http://Elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp.
- Ресурсы издательства Springer <http://link.springer.com/>
- Журналы American Physical Society <http://journals.aps.org>
- Журналы Royal Society of Chemistry Journals <http://pabs.rsc.org/en/journals>
- ЭБС «Лань» <http://e/bankbook.com/>. Доступ к некоторым разделам ЭБС, в соответствии с Соглашением о сотрудничестве.

3.2. Учебно-методическое обеспечение обучения по дисциплине

Основные учебные издания:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2016.
2. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2015.
3. Вайцеховский С.М. – Книга преподавателя по физической культуре – М, 2016 г.
4. Виленский М.Я., Горшков А.Г. – Основы здорового образа жизни студента – М, 2015 г.
5. Виноградов П.А. – Физическая культура и здоровый образ жизни – М, 2015
6. Кабачков В.А., Пономарчук В.А. – Тренажеры в учебных заведениях: Книга для преподавателей – М, 2015 г.
7. Лех В.И. – Двигательные способности студентов: основы теории и методики развития – М.Терра – спорт 2015 г.
8. Решетников Н.В., Кисминен Ю.Л. – Физическая культура. Учебное пособие для студентов – М. Изд. Центр «Академия», 2015 г.

Дополнительные учебные издания:

1. Полиевский С.А., Старцева И.Д. – Физкультура и профессия – М: Физкультура и спорт – 2015 г.
2. Раевский Р.Т. Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. М: Высшая школа 2015 г.
3. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры – М: Астрель – АСТ 2015 г.

Интернет-ресурсы:

www.minstm.gov.ru(Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru(Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru(Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

4.1. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|
| Уметь У.1. - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; | Практический контроль Устный опрос Письменный контроль Программный контроль Сдача контрольных нормативов; |
| У.2. - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; | |
| У.3. - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; | |
| У.4. - выполнять приемы страховки и само страховки | |
| У.5. - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; | |
| У.6. - использовать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. | |
| У.7. - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; | |
| У.8. - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; | |
| У.9. - 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). | |

| | |
|--|-------|
| <p>Знать</p> <p>3.1. - знать правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями;</p> | У, Д |
| <p>3.2 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> | |
| <p>3.3. - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> | У, Д |
| <p>3.4. - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> | |
| <p>3.5. - 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;</p> | У, УП |
| <p>3.6. - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> | УП |
| <p>ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p> | У |
| <p>ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p> | У |
| <p>ОК 6. Проявлять гражданско – патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</p> | У |
| <p>ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.</p> | У |

У – устный ответ;

Д – доклад;

УП – упражнения;

Э - экскурсия

Т – тестирование;

Лр – лабораторная работа;

Р - расчётные задачи;

П – презентация; К - конференции