

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ИНГУШЕТИЯ
Частное профессиональное образовательное учреждение
«Социально-педагогический колледж»

УТВЕРЖДЕНА
в составе образовательной программы
педагогическим советом
от 22 июня 2023 г., протокол № 7.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01AA3782000DB0249B44E50364C6B46EA6
Владелец: ОЗДОЕВ МИКАИЛ МУХТАРОВИЧ
Действителен: с 25.05.2023 до 25.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)

Специальность: 09.02.07 «Информационные системы и программирование»

Квалификация: Программист

Форма обучения: Очная

Назрань

2023

Рабочая программа учебной дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. N 1547 и в соответствии с примерной программой (при наличии) по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Организация-разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение «Социально-педагогический колледж».

Разработчик: Мартазанов А.М., преподаватель

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Информационных технологий
Протокол № 08 от «17» июня 2023 года.

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3	УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
5	ПРИЛОЖЕНИЕ	23

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по профессиям СПО, для специальности 09.02.07 «Программирование в компьютерных системах».

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в средних специальных учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента физическая культура, входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования формирование таких общечеловеческих ценностей как здоровье физическое и психическое благополучие физическое совершенство.

Содержание программы обеспечивает преемственность с программным материалом средней общеобразовательной и высшей школы.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины.

Изучение учебной дисциплины направлено на формирование общих компетенций:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен **знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

Основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

Для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

Организации и проведения индивидуального коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.

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

-Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

-Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 176 часов в том числе:
Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 176 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной деятельности	Объем часов (очно)	
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176	
В том числе:		
Лекция	6	
Практические занятия	170	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета		

Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование Разделов и тем		Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся
1		2
		Раздел 1. Теоретические сведения
Тема 1.1 Социально-биологические основы физической культуры и спорта.		Теоретическое занятие. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Роль физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечение его устойчивости К различным видам деятельности. Техника безопасности на уроке.
Тема 1.2 Физические способности человека. Основы физической спортивной подготовки.		Физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств
		Раздел 2. Легкая атлетика
Тема 2.1 Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.		Практическое занятие Техника бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 100м Развитие скорости и скоростной выносливости, общей беговой выносливости. Бег 6 минут.
Тема 2.2 Техника прыжка в длину с разбега		Практическое занятие: Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие прыгучести, координации движения
Тема 2.3 Развитие специальной беговой выносливости		Практическое занятие: Кроссовая подготовка, повторный бег с максимальной скоростью, равномерный бег на средние дистанции. Бег 1000м, 2000м, 3000м
Тема 2.4 Контрольное занятие		Сдача учебных нормативов по легкой атлетике
		Раздел 3. Спортивные игры (Баскетбол)
Тема 3.1 Техника ведения и передачи мяча.		Практическое занятие: Совершенствование техники приема и передачи и ведения мяча. Обвод соперников.

Тема 3.2 Броски мяча в корзину, подбор мяча.	Совершенствование техники выполнения бросков в корзину, подбор мяча.
Тема 3.3 Комбинационные действия игроков во время игры.	Практическое занятие: Изучение комбинационных действий защиты и нападения. Варианты комбинаций взаимодействия игроков.
Тема 3.4 Штрафные броски двусторонняя игра	Практическое занятие: двусторонней игры. Совершенствование техники выполнения штрафных бросков. Двусторонняя игра.
Тема 3.5 Двусторонняя игра. Зачетные упражнения	Контрольные упражнения с мячом и без мяча. Броски мяча в корзину, ведение, ловля и передачи мяча.

Раздел 4 Гимнастика

Тема 4.1 Развивающие упражнения	Практическое занятие: Техника «общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Упражнения сидя и лежа. Наклоны, выпады, приседы. Поточный способ проведения ОРУ	2	
Тема 4.2 Совершенствование выполнения упражнений на специальных снарядах на жердах.	Практическое занятие: Упражнения на высокой перекладине, параллельных брусьях.	4	
Тема 4.3 Совершенствование выполнения упражнений на специальных снарядах	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений на высокой перекладине. Обучение технике выполнения упражнений на параллельных брусьях.	4	

Раздел 5. Спортивные игры (футбол)

Тема 5.1 Владения мячом, мячу. Ведение и передачи мяча.	Изучение правил игры. Ознакомление с техникой ударов по мячу и владения мячом. Совершенствование техники ударов по мячу и владения мячом.	2	
	Тема 5.2 Удары по мячу, остановки мяча, обманные движения, техника вратаря. Игра по упрощенным правилам.	Практическое занятие: Совершенствование техники удара по мячу в игре, тренировка вратаря, игровые задания во время игры.	

Тема 5.3 Тактика игры в защите и нападении. Двусторонняя игра.	Практическое занятие. Ознакомление с приемами взаимодействия игроков в команде. Совершенствование приемов взаимодействия игроков в двухсторонней игре
Тема 5.4 Зачетное занятие по футболу. Двусторонняя игра.	Контрольные упражнения и комбинации упражнений с мячом и без мяча. Двусторонняя игра.
Раздел 6. Спортивные игры (волейбол)	
Тема 6.1 Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками, прием снизу	Практическое занятие: Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками.
Тема 6.2 Техника верхней и нижней подачи мяча	Практическое занятие: Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Подготовительные упражнения.
Тема 6.3 Техника нападающего удара, блокирование. Тактика игры в защите и нападении.	Совершенствование техники нападающего удара, блокирования. Подготовительные упражнения.
Тема 6.4 Двусторонняя игра в волейбол. Зачет контрольных упражнений.	Практическое занятие: Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой и тактикой двусторонней игры.
Раздел 7. Общая физическая подготовка. Силовая подготовка.	
Тема 7.1 Силовая физическая подготовка. Основы методики силовой подготовки. Техника выполнения упражнений на тренажерах и отягощениями.	Практическое занятие: Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию, с отягощениями, на тренажерах. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.
Тема 7.2 Силовая подготовка. Комплексы упражнений для развития силы верхнего плечевого пояса, нижних конечностей и туловища.	Практическое занятие: Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.
Тема 7.3 Силовая подготовка. Зачетные упражнения.	Совершенствование и техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей
Раздел 8. Теоретические сведения	

Тема 8.1 Физическая культура в жизнедеятельности человека. Современные оздоровительные системы	Оздоровительные системы физического воспитания. Информация о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО
Тема 8.2 Самоконтроль и врачебный контроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Применение функциональных упражнений и тестов для оценки физического развития и функционального состояния организма.
Раздел 9. Легкая атлетика	
Тема 9.1 Техника беговых специальных и прыжковых упражнений. Бег на короткие дистанции (100м, 200м) Техника высокого и низкого стартов.	Практическое занятие: Специально-беговые упражнения бегуна. Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов.
Тема 9.3 Техника прыжка в длину с разбега	Практическое занятие: Техника прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка Развитие прыгучести, координации движения.
Тема 9.4 Обучение техники метания гранаты (д.-500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	Практическое занятие: техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. Сдача учебного норматива.
Тема 9.5 Развитие специальной беговой Выносливости	Кроссовая подготовка, повторный бег с максимальной скоростью, равномерный бег на средние дистанции. 500м, 1000м, 2000м, 3000м 12-минутный бег.
Тема 9.6 Контрольное занятие. Сдача учебных нормативов.	Контрольные нормативы по легкой атлетике. 100м, 200, 1000м, 2000м, 3000м., прыжки в длину, метание гранаты.
Раздел 10. Спортивные игры (Баскетбол)	
Тема 10.1 Техника ведения и передачи, и ловля мяча.	Практическое занятие: Техника ведения и передачи мяча. Совершенствование техники ведения и передачи и ловли мяча.
Тема 10.2 Броски мяча в корзину, подбормяча.	Выполнение бросков в корзину с места, в движении, одной рукой, двумя руками. Совершенствование техники выполнения бросков.
Тема 10.3 Комбинационные действия	Практическое занятие: Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.

Тема 10.4 Штрафные броски, двусторонняя игра.	Практическое занятие: Совершенствование техники выполнения штрафных бросков. Двусторонняя игра.
Тема 10.5 Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие: Техника «общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. Упражнения сидя и лежа. Наклоны. выпады, приседы. Поточный способ проведения ОРУ.
Тема 10.6 Упражнения на гимнастических снарядах (высокая перекладина, параллельные брусья)	Практическое занятие: Подтягивание, подъём переворотом в упор из виса на высокой перекладине; комбинация упражнений на параллельных брусьях.
Тема 10.7 Совершенствование техники упражнений на спортивных снарядах. Зачетные комбинации	Практическое занятие: О технике выполнения упражнений на высокой перекладине. Подтягивание, подъем переворотом из виса, подъем силой. Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях.
Раздел 11. Спортивные игры(футбол)	
Тема 13.1 Техника удара по мячу, владения мячом.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча, ударов по мячу и владения мячом.
Тема 13.2 Тактика игры в нападении и защите. Игровые задания	Практическое занятие: Совершенствование техники и тактики игры
Тема 13.3 Двусторонняя игра с игровыми заданиями.	Практическое занятие. Совершенствование приемов взаимодействия игроков в двухсторонней игре
Тема 13.4 Зачетное занятие по футболу	Зачетные контрольные упражнения с мячом и без мяча.
Раздел 12. Спортивные игры (волейбол)	
Тема 12.1 Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками, прием снизу	Практическое занятие: Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу.
Тема 12.2 Техника верхней и нижней прямой подачи мяча	Практическое занятие: Совершенствование техники подачи мяча. Подготовительные упражнения.
Тема 12.3 Техника нападающего удара, блокирование	Совершенствование техники нападающего удара, блокирования. Подготовительные упражнения.

Тема 12.4 Техника и тактика игры внападении и защите.	Совершенствование техники и тактики игры в нападении и защите. Варианты взаимодействия игроков. Учебная игра.
Тема 12.5 Двусторонняя игра. Зачетные упражнения с мячом.	Практическое занятие: Совершенствование техники и тактики игры. Двусторонняя игра с учебными заданиями.
Раздел 13 Общая физическая подготовка	
Тема 13.1 Силовая физическая подготовка	Практическое занятие: Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах. Скоростно-силовые упражнения, упражнения на координацию.
Тема 13.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Практическое занятие: Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.
Раздел 14. Теоретический	
Физическая культура в профессиональной деятельности Основы профессионально-прикладной физической подготовки.	Методико-практическое занятие: Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки
Раздел 15. Легкая атлетика	
Тема 15.1 Бег на короткие дистанции 100м, 200м	Практическое занятие. Специально-беговые упражнения бегуна. Сдача учебных нормативов.
Тема 15.2 Бег на средние дистанции 100м, 500м	Практическое занятие Развитие скорости и скоростной выносливости, общей беговой выносливости. Сдача учебных нормативов.
Тема 15.3 Техника прыжка в длину с разбега и сместа	Практическое занятие: Техника прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка Развитие прыгучести, координации движения. Сдача учебного норматива.
Тема 18.4 Техника метания гранаты (д.-500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	Содержание учебного материала: техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. Сдача учебного норматива.
Тема 15.5 Развитие специальной беговой выносливости	Кроссовая подготовка, повторный бег с максимальной скоростью, равномерный бег на средние дистанции. Учебные нормативы 2000м, 3000м.
Раздел 16 Спортивные игры (Баскетбол)	

Тема 16.1 Техника ведения и передачи, ловли, броски мяча	Практическое занятие: Техника ведения и передачи мяча. Совершенствование техники ведения и передачи мяча. Броски мяча с места, в движении.
Тема 16.2 Броски мяча в корзину, подбор мяча.	Выполнение бросков в корзину с места, в движении, одной рукой, двумя руками. Совершенствование техники выполнения бросков.
Тема 16.3 Учебная игра. Комбинационные действия игроков в защите и нападении.	Практическое занятие: Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.
Тема 16.4 Штрафные броски. Двусторонняя игра	Практическое занятие: Совершенствование техники выполнения штрафных бросков. Двусторонняя игра.
Тема 16.5 Двусторонняя игра. Зачетные упражнения	Практическое занятие: Контрольные упражнения с мячом и без мяча. Двусторонняя игра.
Раздел 17 Гимнастика	
Тема 17.1 Комбинации упражнений на высокой перекладине. Подтягивание, подъемы из виса в упор. Обороты, соскоки.	Практическое занятие: Комбинации упражнений на высокой перекладине. Подтягивание, подъемы из виса в упор. Обороты, соскоки.
Тема 17.2 Комбинации упражнений на параллельных брусьях	Практическое занятие: Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях.
Тема 17.3 Контрольное занятие. Упражнения на гимнастических снарядах.	Контрольные упражнения и комбинации упражнений на снарядах.
Раздел 18. Спортивные игры (волейбол)	
Тема 18.1 Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками, приема мяча снизу, верхней и нижней подачи мяча.	Практическое занятие: Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу. Совершенствование техники подачи мяча.
Тема 18.2 Техника и тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.	Практическое занятие: Совершенствование техники и тактики игры. Двусторонняя игра с учебными заданиями. Контрольные упражнения с Мячом
Тема 18.3 Двусторонняя игра. Зачетные упражнения	Практическое занятие: Совершенствование техники и тактики игры. Двусторонняя игра с учебными заданиями. Контрольные упражнения с мячом.
Раздел 19. Профессионально-прикладная физическая подготовка	

Тема 19.1 Круговая тренировка на тренажерах и гимнастических снарядах.	Практическое занятие. Выполнение силовых упражнений по кругу со сменой гимнастических снарядов и тренажеров.
Тема 19.2 Зачетный урок. Выполнение упражнений на снарядах	Практическое занятие: Зачетные упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах.
	Всего:

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения: 1-ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств); 1-- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством) 2-- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

2.2 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины физическая культура требует наличия спортивного игрового зала, тренажерного зала, открытой спортивной площадки с беговой дорожкой, футбольным полем, гимнастическим городком, баскетбольной и волейбольной площадкой.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- Щиты баскетбольные
- стойка и сетка для игры в волейбол
- ворота футбольные
- скамейки гимнастические
- шведские стенки
- мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, свистки, носос
- столы теннисные, ракетки, мячи.
- Беговая дорожка, стартовые колодки
- эстафетные палочки, секундомеры
- оборудованный сектор для прыжков в длину, рулетка
- гранаты 500г, 700г, разметка
- тренажеры, штанга с дисками, гантели, высокая перекладина, брус.

2.3 Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий Интернет-ресурсов, дополнительной литературы Для студентов

Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей

образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2012.

Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2013.

Сайганова Е. Г., Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 – Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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 профессии или специальности среднего профессионального образования».

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Кабачков В. А., Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2013.

Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

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).

3.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ В ПРОЦЕССЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

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

Результаты обучения (освоения умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	-экспертная оценка наблюдения на практическом занятии; -экспертная оценка выполнения контрольных нормативов. Дифференцированный зачет.
Знания:	
- роли физической культуры в общекультурном , профессиональном и социальном развитии человека, -основы здорового образа жизни	-экспертная оценка выполнения самостоятельной работы -Дифференцированный теоретический зачет

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

Тема учебного занятия	Активные и интерактивные методы обучения	Код формируемых компетенций
1. Физическая культура в жизнедеятельности человека. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	Урок – собеседование	ОК 8.
2. Футбол Тактика и техника игры. Двусторонняя игра. Судейство игры	Кейс-метод (разбор конкретных ситуаций) Стимулирование творческого мышления для приобретения новых знаний и умений. Комбинирование ранее усвоенных способов деятельности в новый способ применительно к возникшей проблеме	ОК 8
3. Общая физическая подготовка. Круговая тренировка на гимнастических снарядах и тренажерах.	Урок-консультация.	ОК 8
4. Волейбол Тактика и техника игры. Двусторонняя игра. Судейство игры	Кейс-метод (разбор конкретных ситуаций). Стимулирование творческого мышления для приобретения новых знаний и умений. Комбинирование ранее усвоенных способов деятельности в новый способ применительно к возникшей проблеме. Урок - соревнование	ОК 8
5. Гимнастика. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	Учебное занятие с применением работы в группах, применение проблемного обучения. .	ОК 8

Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000м	12.30	14.00	б/вр.
2.Бег 100м	13.8	14.3	14.8
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места	230	210	190
5.. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы(м)	9,5	7,5	6,5
6.Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест – челночный бег 3х10м(сек)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики -релаксационной гимнастики (из10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000м	11,0	13.00	б/вр.
2.Бег 100м	16.4	17.0	18.0
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Прыжок в длину с места	190	175	160
5.. Бросок набивного мяча 1кг из-за головы(м)	10,5	6,5	5,0
6.Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест – челночный бег 3х10м(сек)	8,4	9,3	9,7
9. Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики -релаксационной гимнастики (из10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Требования к результатам обучения студентов

- **Уметь** определить уровень собственного здоровья по тестам.
- **Уметь** составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- **Овладеть** элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- **Уметь** составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- **Уметь** применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- **Овладеть** техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- **Повышать** аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой).
- **Овладеть** системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- **Знать** состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- **Уметь** определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- **Уметь выполнять упражнения:**
 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;