

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Аургазинский многопрофильный колледж

УТВЕРЖДАЮ

директор ГБПОУ Аургазинский
многопрофильный колледж

М. Ш. Худайбердин



« 24 » 05 2017г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

общеобразовательного цикла

программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии

43.01.09. «Повар, кондитер»

ОУД.06 Физическая культура

РАССМОТРЕНА

на заседании методического совета

от « 24 » 05 2017г.

Протокол № 11

 

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УР

Р.Р. Кагарманов


« 24 » 05 2017г

с. Толбазы, 2017 г.

ОДОБРЕНА

Предметной (цикловой)

комиссией _____

Протокол № _____ от «___» _____ 2017 г.

Председатель ПЦК

_____ Л.С. Шамсутдинова

Автор

_____ /Якупов Р.Р./

(подпись)

(ФИО)

«___» _____ 2017 г.

(ученая степень или звание)

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования, федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, рекомендациями 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 (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), программы учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № __ от «__» ____ 2015г., регистрационный номер рецензии №__ от «__» ____ 2015г. ФГАУ «ФИРО»,

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
1.1. Область применения программы учебной дисциплины	5
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	5
1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины	5
1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины...	7
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	8
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	8
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	9
2.3. Содержание профильной составляющей	12
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06(б) Физическая культура

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Программа учебной дисциплины ОУД.06(б) Физическая культура является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки рабочих и служащих (далее – ППКРС) по профессии среднего профессионального образования: 43.01.09 Повар, кондитер, естественнонаучного профиля профессионального образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППКРС

Учебная дисциплина Физическая культура является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с социально-экономическим профилем профессионального образования.

Учебная дисциплина относится к предметной области ФГОС среднего общего образования физическая культура общей из обязательных предметных областей.

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Реализация содержания учебной дисциплины предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса на ступени основного общего образования.

В то же время учебная дисциплина для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 (б) Физическая культура имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами.

Изучение учебной дисциплины ОУД.06 (б) Физическая культура завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета в рамках освоения ППКРС на базе основного общего образования.

1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Личностные результаты:

- 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;

метапредметные результаты:

- 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;

предметные результаты:

- 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).

Освоение содержания учебной дисциплины Физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций (ОК):

ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	Умения: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)
-------	--	---

		<p>Знания: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте.</p> <p>алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.</p>
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности	<p>Умения: определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска</p> <p>Знания: номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации</p>
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	<p>Умения: определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования</p> <p>Знания: содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования</p>

ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Умения: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.
		Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.	Умения: грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе
		Знания: особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений.
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.	Умения: описывать значимость своей профессии
		Знания: сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии.

ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	<p>Умения: соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии.</p> <p>Знания: правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения.</p>
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	<p>Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.</p> <p>Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения.</p>
ОК 09	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности	<p>Умения: применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение</p> <p>Знания: современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности.</p>

ОК 10	<p>Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.</p>	<p>Умения: понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы</p> <p>Знания: правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности</p>
ОК 11	<p>Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере</p>	<p>Умения: выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи; презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности; оформлять бизнес-план; рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования; определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности; презентовать бизнес-идею; определять источники финансирования;</p> <p>Знание: основы предпринимательской деятельности; основы финансовой грамотности; правила разработки бизнес-планов; порядок выстраивания презентации; кредитные банковские продукты</p>

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося –180 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося –180 часов;
- самостоятельная работа обучающегося - не предусмотрено.

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	180
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	180
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	180
контрольные работы	
Индивидуальный проект <i>(если предусмотрено)</i>	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	Не предусмотрено
в том числе:	
в том числе:	
соблюдение техники безопасности, участие в соревнованиях, умение осуществлять контроль за состоянием здоровья, умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах, подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности, подготовка к	

выполнению нормативов ГТО т др.	
<i>Промежуточная аттестация в IV семестре в виде дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД. 06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Практическая часть		180	
Раздел 1.Учебно-методические занятия		2	
	Содержание учебного материала		2
	1.Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. 2. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. 3. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. 4. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: профзаболевания у электриков. Средства физического воспитания. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики.	2	
Раздел 2.Учебно-тренировочные занятия		180	
2.1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.		20	
	Содержание учебного материала		2
	Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100м, эстафетный бег 4 '100 м, 4x400' м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;		

	метание гранаты весом 500г (девушки) и 700г (юноши); толкание ядра.		
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: кроссовая подготовка, спортивная ходьба, отжимания, прыжки в длину с места, ОУР, упражнения с отягощением, подтягивание на перекладине, развитие силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости.	20	
2.2. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	32	2
	<p>Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3км (девушки) и 5км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках.</p> <p>Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Первая помощь при травмах и обморожениях. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку.</p>		
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: Развитие выносливости, техника лыжных ходов, прохождение в среднем темпе до 8-10 км, правила соревнований, техника безопасности, тактика лыжных гонок.	30	
2.4. Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала	43	2
	<p>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся:</p>		

	Техника безопасности, правила игры, жесты судей, техника и тактика игры в волейбол	32	
2.5. Спортигры. Баскетбол.	Содержание учебного материала	32	2
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: Техника безопасности, правила игры, жесты судей, техника и тактика игры в баскетбол	32	
2.6. Спортигры. Футбол.	Содержание учебного материала	25	2
	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.		
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: Техника безопасности, правила игры, жесты судей, техника и тактика игры в футбол	25	
2.7. Спортигры. Русская лапта	Содержание учебного материала	26	2
	Совершенствование игры. Ловля мяча, передача мяча (передача в движении), удары битой по мячу. Правила игры. Техника безопасности занятий. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.		

	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: Техника безопасности, развитие силы, упражнения с гантелями, гирей, штангой, работа на тренажёрах.	26	
Дифференцированный зачет		40	
Всего			

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).

2.3. ПРОФИЛЬНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. Учебно-методические занятия:

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
2. Умение составлять и проводить комплексы утренней гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.
3. Умение составлять и проводить комплексы вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.
4. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.
5. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции зрения и основных функциональных систем.

Раздел 2. Учебно-практические занятия:

1. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний
(упражнения в чередовании напряжения с расслаблением).
2. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний
(упражнения для коррекции нарушений осанки).
3. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний
(упражнения на внимание).
4. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (висы и упоры).
5. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.
6. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия:

- тренажерный зал;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- зал спортивных игр;
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, мини-футболом;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

Технические средства обучения: компьютер, интерактивная доска

3.2. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники для студентов

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. - 336 с.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений СПО — М., 2014.
4. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебник для медицинских училищ и колледжей / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 528 с.

Дополнительные источники:

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.
2. Васильков А.В. «Теория и методика физического воспитания»- Феникс, 2014.
3. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

4.Костикова Л.В. Баскетбол. - СпортАкадемПресс - 2012.

5.Мальцев А.И. Быстрее, выше, сильнее! Лёгкая атлетика и гимнастика для школьников. – Физкультура и спорт- 2012.

6. Андреев Л.В. Атлетическая гимнастика.- Физкультура и спорт- 2014.

Перечень Интернет-ресурсов

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

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

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

4.<http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры.

Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

5.<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

6.<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

7.<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на приобретение общих компетенций.

Результаты обучения (предметные) на уровне учебных действий	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоение техники беговых упражнений на короткие, средние и длинные дистанции	Бег на 100м, 500м и 1000м, 2000 и 3000м – на время
Умение технически грамотно выполнять (на технику) прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	Сдача техники прыжка в длину на оценку
Умение технически грамотно выполнять (на технику) прыжки в высоту способом перешагивания, «ножницы», перекидной, «прогнувшись»	Сдача техники прыжка в высоту на оценку
Метание гранаты	Сдача контрольных нормативов
Толкание ядра	Сдача контрольных нормативов
Овладение техникой лыжных ходов	Сдача на оценку техники л/ходов
Переход с одновременных на попеременные лыжные ходы	Сдача на оценку
Знание правил соревнований по избранному виду спорта	Судейство соревнований студентом на уроках
Прохождение на лыжах 3км и 5км	Сдача контрольных нормативов
Выполнение упражнений для профилактики профзаболеваний для коррекции нарушений осанки, зрения	Выполнение упражнений на группе студентов на уроках
Освоение основных игровых элементов.	В процессе игры на уроках.
Умение выполнять технику игровых элементов на оценку	Сдача контрольных нормативов
Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья	По пульсу при занятиях физическими упражнениями
Выполнение комплексов упражнений утренней и производственной гимнастики	Составление и выполнение комплекса упражнений утренней и производственной гимнастики на занятиях
Знание техники безопасности при занятиях физическими упражнениями в спортивном зале и на улице	Устный опрос студентов

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

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во час	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Формируемые универсальные учебные действия
1.	Техника бега на короткие дистанции	1	Практический метод	Регулятивные
2.	Освоение техники кроссового бега	1	Использование ИКТ Практический метод	Личностные
3.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивания»	1	Использование ИКТ Практический метод	Познавательные
4.	Знание правил соревнований по волейболу.	1	Метод иллюстрации и демонстрации Работа в малых группах	Познавательные
5.	Техника нижней прямой подачи мяча.	1	Использование ИКТ Практический метод	Познавательные
6.	Развитие координационных способностей.	1	Метод иллюстрации и демонстрации Практический метод	Личностные
7.	Совершенствование быстрого принятия решения	2	Использование ИКТ Практический метод	Личностные
8.	Совершенствование согласованности групповых взаимодействий	2	Использование ИКТ Практический метод	Коммуникативные
9.	Развитие инициативности, самостоятельности	2	Метод иллюстрации и демонстрации Работа в малых группах	Личностные
10.	Умение выполнять технику игровых элементов на оценку	2	Практический метод Работа в малых группах	Регулятивные
11.	Овладение техникой попеременного 2шажного хода	1	Метод иллюстрации и демонстрации Практический метод	Личностные
12.	Овладение техникой одновременного и бесшажного ходов	1	Использование ИКТ Практический метод	Личностные
13.	Переход с одновременных лыжных	1	Практический метод	Личностные

	ходов на попеременные			
14.	Распределение сил на дистанции	1	Работа в малых группах (дифференцированно)	Личностные
15.	Прохождение дистанции до 3км (девушки) и 5км (юноши) на время	1	Практический метод	Личностные
16.	Техника нападающего удара.	2	Использование ИКТ Работа в малых группах	Коммуникативные
17.	Блокирование у сетки.	2	Практический метод Работа в малых группах	Коммуникативные
18.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Использование ИКТ Практический метод	Личностные
19.	Метание гранаты с места и с разбега.	1	Практический метод	Личностные
20.	Умение составлять и проводить комплексы вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей	2	Практический метод Работа в малых группах	Личностные