



ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЫКТЫВКАРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ имени И.А. КУРАТОВА»

«УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫЕ ИЗДАНИЯ»

ОБЩИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ЦИКЛ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.5 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для студентов, обучающихся по специальности
43.02.10 Туризм
(углублённый уровень подготовки)

Квалификация:
Специалист по туризму

Сыктывкар, 2020

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура», реализующая федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования (профильное обучение) в пределах программы подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования углубленной подготовки, разработана на основе примерной программы учебной дисциплины для профессий начального профессионального образования и специальностей среднего профессионального образования, одобренной ФГУ «Федеральный институт развития образования» и Департаментом государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Министерства образования и науки Российской Федерации

код	наименование специальности
43.02.10	Туризм

(программа подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования углубленной подготовки)

Разработчики

	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Гаштур Светлана Алексеевна	Высшая	Преподаватель

[вставить фамилии и квалификационные категории разработчиков]

5

[число]

мая

[месяц]

2020

[год]

Рекомендована

ПЦК преподавателей физической культуры и спортивных дисциплин
Протокол № 7 от «07» мая 2020 г.

Председатель ПЦК

Вахнина Н.Н.

Рассмотрена

научно-методическим советом ГПОУ
«Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени И.А. Куратова»
Протокол № 5 от «05» июня 2020 г.

Председатель совета

М.П. Герасимова

Содержание

	Содержание	3
1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и примерное содержание учебной дисциплины	5
3.	Условия реализации учебной дисциплины	14
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	15

1. ПАСПОРТ

рабочей программы учебной дисциплины

ОГСЭ.5 Физическая культура

[наименование дисциплины в соответствии с ФГОС]

1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО

по специальности

43.02.10

[код]

Туризм

[наименование специальности полностью]

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Данная учебная дисциплина входит:

в обязательную часть циклов ППСЗ

социально-экономического цикла ППСЗ

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- 1) о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- 2) об основах здорового образа жизни.

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен освоить общие (ОК) и профессиональные (ПК)

Общие компетенции:

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.

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

всего часов	364	в том числе
максимальной учебной нагрузки обучающегося	364	часов, в том числе
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	182	часов,
самостоятельной работы обучающегося	182	часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

№	Вид учебной работы	Объем часов
1	Максимальная учебная нагрузка (всего)	364
2	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	182
в том числе:		
	практические занятия	170
3	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	182
Итоговая аттестация в форме зачета / дифференцированного зачета		3,4,5,6,7/8
Итого		364

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Физическая культура

Наименование дисциплины

Номер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции (ОК, ПК)
Раздел 1.	Теоретический	12		ОК 1 ОК 4 ОК 5 ОК 8 ОК 9
Тема 1.1.	Основы здорового образа жизни	2	1	
Лекции	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Основные требования к его организации.			
Содержание учебного материала:				
1	Основные понятия: уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; трудоспособность.			
2	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни.			
3	Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации.			
Тема 1.2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	2	1	

Лекции	Цели и задачи ППФП. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профзаболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств			ОК 1 ОК 4 ОК 5 ОК 8 ОК 9
Содержание учебного материала:				
1	Основные понятия: профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП); профессиограмма специалиста; прикладные умения и навыки; прикладные виды спорта.			
2	Цели и задачи ППФП. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профзаболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств			
3	Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений, тренировочных устройств для ППФП.			
Тема 1.3.	Физические способности человека и их развитие	2	2	
Лекции	Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.			ОК 1 ОК 4 ОК 5 ОК 8 ОК 9
Содержание учебного материала:				
1	Основные понятия: физические способности (качества); коррекция телосложения и функциональной подготовленности; акцентирование и комплексное развитие физических качеств.			
2	Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.			
Тема 1.4.	Спорт в физическом воспитании студентов	2	2	
Лекции	Спорт в физическом воспитании студентов			ОК 1 ОК 4 ОК 5 ОК 8 ОК 9
Содержание учебного материала:				
1	Спорт в физическом воспитании студентов			
Тема 1.5.	Основы физической и спортивной тренировки	2	2	
Лекции	Общая и специальная физ. подготовка, спортивная тренировка; спортивная форма, двигательные умения и навыки; учебно-тренировочные занятия, их объём и интенсивность; разминка и вращивание. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков.			ОК 1 ОК 4 ОК 5 ОК 8 ОК 9
Содержание учебного материала:				
1	Основные понятия: общая и специальная физ. подготовка, спортивная тренировка; спортивная форма, двигательные умения и навыки; учебно-тренировочные занятия, их объём и интенсивность; разминка и вращивание.			
2	Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков.			
Тема 1.6.	Основы массажа	2	2	
Лекции	Основы массажа			ОК 1

				ОК 4 ОК 5 ОК 8 ОК 9
Содержание учебного материала:				
1	Основы массажа			
Раздел 2.	Практический	170		ОК 1
2.1	Легкая атлетика	46		ОК 2
Тема 2.1.1.	Бег 100 м.	10	2	ОК 3
Содержание учебного материала				ОК 4
Семинарские (практические) занятия	1. Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. 2. Бег 100 м (контрольное упражнение).			ОК 5 ОК 7 ОК 8 ОК 9
Самостоятельная работа студентов	Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики	10	3	
Тема 2. 1.2.	Бег на средние дистанции. Кросс	18	2	
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Техника бега на средние дистанции: начало с высокого старта, бег по дистанции (по прямой и с поворотом), финиширование. 2. Кросс (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег по твердому, мягкому и скользкому грунту, бег в гору и под уклон, бег по пересеченной местности, финиширование. 3. Кросс 2000 м – дев. 3000 м. юноши(контрольное упражнение).			ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 7 ОК 8 ОК 9
Самостоятельная работа студентов	Особенности личной гигиены легкоатлета	18	3	
Тема 2. 1.3.	Эстафетный бег	2		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Техника приема и передачи эстафетной палочки: подводящие упражнения на месте, в движении, на дистанции. 2. Эстафетный бег 4 x 100 м (контрольное упражнение)			ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 7 ОК 8 ОК 9
Самостоятельная работа студентов	Классификация видов легкой атлетики	2	3	
Тема 2. 1.4.	Прыжок в высоту с разбега	10	2	
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Специальные упражнения прыгуна в высоту: махи ногами у стены, выпрыгивания вверх, подбор разбега, постановка ноги перед отталкиванием, отталкивание и приземление. 2. Прыжок в высоту способом «перешагивание»			ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 7 ОК 8 ОК 9
Самостоятельная работа студентов	Правила соревнований по легкой атлетике.	10	3	
Тема 2. 1.5.	Прыжок в длину с места.	6	2	

Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	Прыжок в длину с места.			ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 7 ОК 8 ОК 9
Самостоятельная работа студентов		6	3	
2.2.	Гимнастика	12		ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 7 ОК 8
Тема 2.2.1.	Строевые и общеразвивающие упражнения. Танцевальные движения	6		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	Строевые упражнения: построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два; перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, три, четыре. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении. Перемена направления движения. Общеразвивающие упражнения: выполняемые индивидуально, в парах, группах без предметов и с предметами (набивные мячи, скакалки, гимнастические палки, гимнастические скамейки).		2	
Самостоятельная работа студентов	Классификация физических упражнений. Основные требования, предъявляемые к составлению и проведению комплексов утренней гигиенической гимнастики и физкультурных пауз. Подбор упражнений и соблюдение правил составления индивидуальных и групповых комплексов.	6	3	
Тема 2.2.2	Акробатические упражнения	6		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Перекаты на спину. Кувырки: вперед, назад, в группировке из различных исходных положений; вперед прыжком. 2. Стойки: на лопатках, на голове, на руках у стенки и с помощью партнера, равновесие на одной «ласточка». 3. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Переворот боком. 4. Комбинация по акробатике.		2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 7 ОК 8 ОК 9
Самостоятельная работа студентов	Составление комбинаций из изученных элементов.	6	2	
2.3.	Волейбол	34		ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 7 ОК 8 ОК 9
Тема 2.3.1	Техника игры в нападении	9		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Стойки и перемещения. 2. Передача сверху над собой, в парах, в тройках, за голову, через сетку. 3. Поддачи: сверху, с боку, снизу, в правую и левую стороны площадки. 4. Нападающий удар . 5. Передача сверху над собой (контрольное упражнение). 6. Передача сверху в парах (контрольное упражнение). 7. Поддача (контрольное упражнение).		3	

Самостоятельная работа студентов	Волейбол в системе физического воспитания	9	3	
Тема 2.3.2	Техника игры в защите	9		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Стойки и перемещения. 2. Прием мяча: над собой, в парах, после подачи, нападающего удара, скидок, отскока от сетки. 3. Блокирование: одиночное, групповое. 4. Прием мяча в парах (контрольное упражнение).			ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9
Самостоятельная работа студентов	Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, организации активного отдыха.	9	3	
Тема 2.3.3	Учебная игра	16		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	Совершенствование раннее изученных элементов в игре			ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9
Самостоятельная работа студентов	Особенности личной гигиены, одежды, обуви. Правила соревнований и судейства.	16	3	
4	Баскетбол	16		ОК 1
Тема 2.4.1	Техника игры в нападении	8		ОК 2
Содержание учебного материала				ОК 3
Семинарские (практические) занятия	1. Стойки и перемещения.		2	ОК 4
	2. Ловля и передача мяча на месте и в движении.			ОК 5
	3. Ведение правой и левой рукой на месте и в движении (по прямой, с изменением направления) шагом и бегом.			ОК 6
	4. Броски в корзину с различных расстояний с места, в прыжке и после ведения, штрафные броски.			ОК 7
	5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное упражнение).			ОК 8
	6. Ловля и передача мяча в движении (контрольное упражнение)			ОК 9
	7. Ведение мяча на месте и по прямой (контрольное упражнение).			
	8. Ведение мяча с изменением направления (контрольное упражнение).			
	9. Бросок мяча после ведения (контрольное упражнение).			
	10. Штрафной бросок (контрольное упражнение).			
Самостоятельная работа студентов	Баскетбол в системе физического воспитания.	8	2	

Тема 2.4.2	Техника игры в защите.	4		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Владение мячом при отскоке от щита или корзины.		2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 5 ОК 7 ОК 8 ОК 9
	2. Перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча, способы противодействия броскам в корзину.		2	
	3. Групповые действия в защите (контрольное упражнение).		3	
Самостоятельная работа студентов	Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки, организации активного отдыха.	4	2	
Тема 2.4.3	Учебная игра.	4		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	Совершенствование ранее изученных элементов в игре.		3	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 7 ОК 8 ОК 9
Самостоятельная работа студентов	Особенности личной гигиены, одежды, обуви. Правила соревнований и судейства.	4	3	
2.5	Лыжная подготовка	36		ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 7 ОК 8 ОК 9
Содержание учебного материала				
Тема 2.5.1	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах	2		
Семинарские (практические) занятия	Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком.		2	
Самостоятельная работа студентов	Лыжный спорт в системе физического воспитания.	2	3	
Тема 2.5.2	Попеременный двухшажный ход.	5		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Скользящие шаги.		2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 7 ОК 8 ОК 9
	2. Работа рук при попеременном двухшажном ходе.			
	3. Согласование работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе.			
	4. Попеременный двухшажный ход.			
Самостоятельная работа студентов	Классификация видов лыжного спорта.	5	2	
Тема 2.5.3	Одновременные ходы	4	2	
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Одновременный бесшажный ход.			ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 7
	2. Одновременный одношажный ход.			
	3. Одновременный двухшажный ход.			
Самостоятельная работа студентов	Места занятий для лыжной подготовки.	4	3	ОК 4 ОК 5 ОК 7

				ОК 8 ОК 9
Тема 2.5.4	Коньковый ход	6		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Попеременный коньковый ход со свободным скольжением.		2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 7 ОК 8 ОК 9
	2. Одновременный двухшажный коньковый ход.			
	3. Одновременный одношажный коньковый ход.			
Самостоятельная работа студентов	Подготовка лыж к занятиям.	6	2	
Тема 2.5.5.	Способы преодоления подъемов и спусков на лыжах.	11		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Подъемы: скользящим шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».		3	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 7 ОК 8 ОК 9
	2. Стойки спусков: основная, высокая, низкая, стойка отдыха.			
	3 Торможения: «плугом», «упором», «боковым соскальзыванием», преднамеренное падение.			
	4 Повороты: «переступанием», «упором», «плугом».			
Самостоятельная работа студентов	Одежда, обувь и инвентарь для занятий лыжной подготовкой.	11	2	
Тема 2.5.6.	Ходьба на лыжах на время и выносливость.	8		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Прохождение дистанции 3 км.		3	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 7 ОК 8 ОК 9
	2. Прохождение дистанции 5 км.			
Самостоятельная работа студентов	Одежда, обувь и инвентарь для занятий лыжной подготовкой.	8	3	
2.6	Подвижные игры	18		ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
Тема 2.6.1.	Пионербол	6		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Пионербол с одним мячом.		2	ОК 6 ОК 7 ОК 8
	2. Пионербол с двумя мячами.			
Самостоятельная работа студентов	Применение подвижных игр в физическом воспитании.	6	2	
Тема 2.6.2	Подвижные игры в помещении	12		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Игры на внимание.		2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4
	2. Игры на развитие физических качеств.			
	3. Игры на занятиях по спортивным играм.			
	4.Подготовка и проведение игры .(КУ)			

Самостоятельная работа студентов	Подготовка и проведение игры.	12	3	ОК 5 ОК 7 ОК 8 ОК 9
Тема 2.7.	Зачет	12		
	ВСЕГО	182		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация профессионального модуля предполагает наличие учебного кабинета

лаборатории

зала

[указывается наименование кабинетов, связанных с реализацией дисциплины]

Спортивный зал, Лыжная база

3.2 Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета

4.	Учебно-практическое оборудование	
	Гимнастика	
	Стенка гимнастическая	Г
	Козел гимнастический	Д
	Перекладина гимнастическая	Д
6	Канат для лазания, с механизмом крепления	Д
	Мост гимнастический подкидной	Д
	Скамейка гимнастическая жесткая	Г
	Маты гимнастические	Г
	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	К
	Мяч малый (теннисный)	К
	Скакалка гимнастическая	К
	Мяч малый (мягкий)	К
	Палка гимнастическая	К
	Обруч гимнастический	К
	Легкая атлетика	
	Планка для прыжков в высоту	Г
	Стойки для прыжков в высоту	Г
	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г
	Рулетка измерительная (10м; 50м)	Д
	Номера нагрудные	К
	Спортивные игры	
	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	К
	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Д
	Мячи баскетбольные	К
	Сетка волейбольная	Д
	Мячи волейбольные	К
	Тонометр автоматический	Д
	Весы медицинские с ростомером	Д

Технические средства обучения

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	Технические средства обучения (средства ИКТ)	
	Телевизор	Д

3.3. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

В целях реализации компетентного подхода в образовательном процессе используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий: анализ конкретных ситуаций, проблемное обучение, мастер-класс, проектное обучение, олимпиада, конференция, работа в малых группах, внеаудиторные формы - соревнования, фильмы, интерактивные лекции (применением видео- и аудиоматериалов) и др.

3.4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные печатные источники(2-3 издания)

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1	Быченков С.В. Физическая культура. Учебное пособие,2017	2017	Гриф
2	Ветков Н .Е . Спортивные и подвижные игры. Учебное пособие,2016	2016	Гриф
3	Врублевский Е.П. Легкая атлетика . Основы знаний. Учебное пособие ,2016	2016	Гриф
4	Караван А.В .Легкая атлетика .Учебное пособие ,2015	2015	Гриф
5	Сергеева Г.А Теория и методика базовым видам спорта . Лыжный спорт. Под редакцией Сергеева Г.А,2015	2015	Гриф

Дополнительные печатные источники

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1	Быченков С.В. Легкая атлетика . Учебное пособие, 2019	2019	
2	Горбачева О. А . Подвижные игры. Учебное пособие,2019	2019	
3	Готовцев Е.В. Баскетбол. Учебное пособие,2016	2016	
4	Доценко С.С. Волейбол : теория и практика. Учебник ,2016	2016	
5	Ермакова М. А . Методика обучения базовым видам спорта. Учебное пособие,2014	2014	
6	Жданкина А.В. Физическая культура. Лыжная подготовка. Учебник,2019	2019	
7	Мелентьева Н.Н .Обучение классическим лыжным ходам. Учебное пособие,2016	2016	
8	Михайлов Н.Г .Методика обучения физической культуре. Аэробика. Учебное пособие, 2019	2019	
9	Михайлова Э.И. Аэробика в школе. Учебное пособие, 2014	2014	
10	Поздеева Е.А. Средства гимнастики. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения. Учебное пособие, 2017	2017	
11	Сапожникова О.В Фитнес. Учебное пособие. 2019	2019	
12	Сидоров Д.Т. Стретчинг. Учебное пособие/ 2015	2015	

Ресурсы Интернет

Библиотеки, каталоги ресурсов Интернет по физической культуре

- Министерство спорта Российской Федерации : официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>, свободный.
- Об утверждении наставления по физической подготовке в вооруженных силах Российской

Федерации : Приказ Министра обороны РФ от 21.04.2009 г. № 200 [Электронный ресурс] // Министерство обороны РФ : официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://stat.doc.mil.ru/documents/extended_search/more.htm?id=10748538@egNPA, свободный.

- Олимпийский комитет России : официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru/>, свободный.
- Российское образование : федеральный портал [Электронный ресурс] / ФГАУ ГНИИ ИТТ "Информика" ; гл. ред. А.Н. Тихонов. – Режим доступа: <http://www.edu.ru/index.php>, свободный.
- Спортивная Россия : национальная информационная сеть [Электронный ресурс] / ИнфоСпорт. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>, свободный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Банк средств для оценки результатов обучения

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

Оценочные средства составляются преподавателем самостоятельно при ежегодном обновлении банка средств. Количество вариантов зависит от числа обучающихся.

Код компетенции	Наименование результата обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	Освоенные умения		
У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Способность использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, пропаганды здорового образа жизни	Оценка в рамках текущего контроля: -результатов выполнения домашней работы -результатов выполнения индивидуальных контрольных заданий - результатов тестирования - экспертная оценка на практических занятиях
	Усвоенные знания		
31	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Способность применять знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Оценка в рамках текущего контроля: -результатов выполнения домашней работы -результатов выполнения индивидуальных контрольных заданий - результатов тестирования - экспертная оценка на практических занятиях
32	основы здорового образа жизни	Знать основы здорового образа жизни	Оценка в рамках текущего контроля: - результатов тестирования - экспертная оценка на практических занятиях

	Общие компетенции		
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	- Умение обосновывать выбор своей будущей профессии, ее преимущества и значимость на современном рынке труда России.	-создание презентаций; -наблюдение; -экспертная оценка выполнения практического задания;
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- демонстрация эффективности и качества выполнения двигательных действий -выполнение практических заданий -самоконтроль при выполнении практических заданий	-наблюдение; -тестирование; -экспертная оценка выполнения практического задания;
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	- анализ качества достижений на уроках; -выбор и подготовка соответствующих инвентаря, оборудования ; -самоконтроль в процессе выполнения работы; -соблюдение техники безопасности	-наблюдение; -тестирование; -экспертная оценка выполнения практического задания;
ОК 4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	- эффективный поиск необходимой информации; - использование различных источников, включая электронные; - оценивание необходимости той или иной информации для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Собеседование.
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.	- проектирование презентаций в рамках самостоятельной работы.	Собеседование Подготовка презентаций
ОК 6	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.	-соблюдение нормативно-законодательных актов -выполнение работ в малых группах, звеньях, бригадах; -формирование коммуникативных способностей (в общении с коллегами, руководством) -создание толерантного	-наблюдение; -тестирование; -экспертная оценка выполнения практического задания; - Зачеты;

		пространства в коллективе;	
ОК 7	Брать на себя ответственность за работу членов команды(подчиненных), результат выполнения заданий.	- организация деятельности воспитанников с учетом их интересов и возможностей.	Экспертная оценка совместных проектов.
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	- рациональность организации самостоятельной работы в соответствии с задачами профессионального и личностного развития; - своевременность сдачи заданий, отчетов	Собеседование.
ОК 9	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.	- проявление интереса к инновациям в области профессиональной деятельности; - демонстрация умения проектирования целей в соответствии нормативных документов и программы развития образовательного учреждения; - поиск и реализация в образовательном процессе новых форм и способов организации учебной деятельности учащихся.	Тестирование.

4.2 Примерный перечень вопросов и заданий для проведения промежуточной аттестации

Контрольные упражнения

Вид упражнений	II курс			III курс			IV курс		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Бег 100м	17,5	16,5	16,2	17,0	16,5	16,0	16,8	16,3	15,9
Бег 2000м	12,30	12,00	11,30	12,00	11,30	11,00	11,30	11,00	10,30
Прыжки в длину с места (см)	160	170	180	165	175	185	17	180	190
Тройной прыжок в длину с места (см)	490	510	530	540	520	540	510	530	550

Прыжок в высоту с разбега (см)	95	100	105	100	105	110	105	110	115
Поднимание туловища И.п. на спине, руки за головой (кол-во раз)	25	30	35	30	35	40	35	40	45
Бег на лыжах: мин.сек. 3км. или 5км(без уч. времени)	20,30	19,30	19,00	19,30	19,00	18,30	19,00	18,30	17,30
Метание гранаты 500гр. м	15	17	18	17	18	23	18	22	25
Плавание 50м (мин.сек)		1,18	1,16		1,16	1,10		1,10	1,09
Тур. поход с проверкой туристических навыков									
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	8	10	12	12	12	14	12	14	16