

НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«СОВРЕМЕННАЯ ГУМАНИТАРНАЯ БИЗНЕС АКАДЕМИЯ
(С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ)»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена

специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах
(углубленная подготовка)

г.о.Тольятти 2020г.

ОДОБРЕНО:

Учебно-методическим Советом Академии
Председатель

_____/Алексеева У.С./

«____» _____20__г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

_____/Т.В.Буробина

«____» _____20__г.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 44.02.02 Преподавание в начальных классах (углубленная подготовка).

Организация-разработчик: НОУ «Современная Гуманитарная Бизнес Академия»

Разработчик:

Борисов Е.С., преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-------------------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 16 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 18 |
| 5. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ | 18 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах (углубленная подготовка).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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;

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Развить способности, необходимые для формирования общих компетенций (далее ОК):

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством,

коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

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

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видами деятельности:

ПК 1.1 Определять цели и задачи, планировать уроки.

ПК 1.2 Проводить уроки.

ПК 2.1 Определять цели и задачи внеурочной деятельности и общения, планировать внеурочные занятия.

ПК 2.2 Проводить внеурочные занятия.

ПК 3.2 Определять цели и задачи, планировать внеклассную работу.

ПК 3.3 Проводить внеклассные мероприятия.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;

самостоятельной работы обучающегося 172 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов | | |
|---|--------------|--------------|---------------------------------|
| | 2 курс | 3 курс | 4 курс |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 120 | 119 | 105 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 62 | 62 | 48 |
| в том числе: | | | |
| лабораторные работы | | | |
| практические занятия | 62 | 62 | 48 |
| контрольные работы | | | |
| курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i> | | | |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 58 | 57 | 57 |
| в том числе: | | | |
| написание реферата | 4 | - | 2 |
| выполнение физических упражнений | 31 | 49 | 44 |
| спортивная игра | 7 | - | - |
| участие в соревнованиях | 9 | - | - |
| кроссовая подготовка | 7 | 8 | 11 |
| <i>Итоговая аттестация в форме</i> | <i>зачет</i> | <i>зачет</i> | <i>дифференцированный зачет</i> |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| 2 курс | | | |
|--|---|--------------------|-------------------------|
| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены) | Объем часов | Уровень освоения |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Физическая культура | | 6 | |
| Тема 1.1 Физическая культура | Содержание учебного материала | 2 | |
| | Практические занятия | | |
| | ПЗ № 1. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Написание реферата на тему: «Методики оценки работоспособности». Ведение личного дневника самоконтроля | 4 | |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | 32 | |
| Тема 2.1 Бег на короткие дистанции | Содержание учебного материала | 8 | |
| | Практические занятия | | |
| | ПЗ № 2. Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Челночный бег 3х10 м. Техника разворотов, коротких ускорений и торможения. | 2 | |
| | ПЗ № 3. Контрольные упражнения в беге на 50, 100,250,500 метров и челночном беге. | 2 | |
| | ПЗ № 4. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Бег 100м | 2 | |
| | ПЗ № 5. Эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Участие в соревнованиях по легкой атлетике | 7 | |
| Тема 2.2 Бег на длинные дистанции | Содержание учебного материала | 10 | |
| | Практические занятия | | |
| | ПЗ № 6. Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. | 2 | |
| | ПЗ № 7. Упражнения на выносливость. Финишный рывок | 2 | |
| | ПЗ № 8. Контрольное упражнение в беге на 1000, 1500, 3000 метров (юноши) и 1000, 1500, 2000 метров (девушки). | 2 | |
| | ПЗ № 9. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, | 2 | |

| | | |
|--|--|-----------|
| | финиширование | |
| | ПЗ № 10. Кроссовая подготовка: бег по пересеченной местности | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся кроссовая подготовка | 7 |
| Раздел 3. Атлетическая гимнастика и самооборона | | 27 |
| Тема 3.1 Упражнения с отягощениями | Содержание учебного материала | 6 |
| | Практические занятия | |
| | ПЗ № 11. Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике | 2 |
| | ПЗ № 12. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями. Упражнение со штангой | 2 |
| | ПЗ № 13. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Подтягивание на перекладине | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Техника выполнение силовых упражнений | 7 |
| | | |
| Тема 3.2 Профессионально - прикладная физическая подготовка | Содержание учебного материала | 8 |
| | Практические занятия | |
| | ПЗ № 14. Профессионально - прикладная физическая подготовка. Упражнения на силовую выносливость. Висы с различным положением ног. | 2 |
| | ПЗ № 15. Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц и связок. | 2 |
| | ПЗ № 16. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения для коррекции зрения. | 2 |
| | ПЗ № 17. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Круговая тренировка | 6 |
| Раздел 4. Лыжная подготовка | | 19 |
| Тема 4.1 Лыжная подготовка | Содержание учебного материала | 12 |
| | Практические занятия | |
| | ПЗ № 18. Основы техники лыжных ходов. Спуски со склонов, подъемы | 2 |
| | ПЗ № 19. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. | 2 |
| | ПЗ № 20. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния | 2 |

| | | |
|--|---|-----------|
| | лыжни. | |
| | ПЗ № 21. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. | 2 |
| | ПЗ № 22. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). | 2 |
| | ПЗ № 23. Основные элементы тактики в лыжных гонках. | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное выполнение упражнений Участие в соревнованиях и выполнение контрольных и зачетных нормативов на дистанциях 5 км - мужчины, 3 км - женщины | 7 |
| Раздел 5. Спортивные игры | | 17 |
| Тема 5.1 Волейбол | Содержание учебного материала | 10 |
| | Практические занятия | |
| | ПЗ № 24. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра. | 2 |
| | ПЗ № 25. Волейбол. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты | 2 |
| | ПЗ № 26. Волейбол. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. | 2 |
| | ПЗ № 27. Волейбол. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. | 2 |
| | ПЗ № 28. Волейбол. Правила игры. Техника безопасности игры. | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Спортивные игры | 7 |
| Раздел 6. Виды спорта по выбору | | 19 |
| Тема 6.1 Фитнес | Содержание учебного материала | 2 |
| | Практические занятия | |
| | ПЗ № 29. Фитнес. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное выполнение упражнений | 7 |
| Тема 6.2 Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала | 4 |
| | Практические занятия | |
| | ПЗ № 30. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. | 2 |
| | ПЗ № 31. Атлетическая гимнастика, круговая тренировка Зачет | 2 |

| | | |
|---|------------|--|
| Самостоятельная работа обучающихся | 6 | |
| Самостоятельное выполнение упражнений | | |
| ВСЕГО | 120 | |
| <p>Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:</p> <p>1- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);</p> <p>2- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)</p> <p>3-продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)</p> | | |

| 3 курс | | | |
|---|---|--------------------|----------------|
| Наименование | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, | Объем часов | Уровень |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Легкая атлетика | | 32 | |
| Тема 1.1 Бег на короткие дистанции | Содержание учебного материала | 6 | |
| | Практические занятия | | |
| | ПЗ № 1 Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. | 2 | |
| | ПЗ № 2 Челночный бег 3х10 м. Техника разворотов, коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100,250,500 метров и челночном беге. Бег 100м | 2 | |
| | ПЗ № 3 Эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное выполнение упражнений | 8 | |
| Тема 1.2 Бег на длинные дистанции | Содержание учебного материала | 10 | |
| | Практические занятия | | |
| | ПЗ № 4. Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок. | 2 | |
| | ПЗ № 5. Контрольное упражнение в беге на 1000, 1500, 3000 метров (юноши) и 1000, 1500, 2000 метров (девушки). | 2 | |
| | ПЗ № 6. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование | 2 | |
| | ПЗ № 7. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) | 2 | |
| | ПЗ № 8. Кроссовая подготовка: бег по пересеченной местности | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся кроссовая подготовка | 8 | |
| Раздел 2 Атлетическая гимнастика | | 28 | |
| Тема 2.1 Упражнения с отягощениями | Содержание учебного материала | 8 | |
| | Практические занятия | | |
| | ПЗ № 9. Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике. | 2 | |
| | ПЗ № 10. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения | 2 | |

| | | |
|--|--|-----------|
| | с гантелями. Упражнение со штангой | |
| | ПЗ № 11, ПЗ № 12. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Подтягивание на перекладине | 4 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Техника выполнения силовых упражнений | 8 |
| Тема 2.2 Работа на тренажерах | Содержание учебного материала | 4 |
| | Практические занятия | |
| | ПЗ № 13. Основы техники и техника безопасности при работе на тренажерах. Упражнения на силовую выносливость. Висы с различным положением ног. Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц и связок. | 2 |
| | ПЗ № 14. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Комплекс на верхний плечевой пояс. Комплекс на пресс. Комплекс на спину и ноги. Атлетическая гимнастика, круговая тренировка | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Круговая тренировка | 8 |
| Раздел 3. Лыжная подготовка | | 25 |
| Тема 3. 1. Лыжная подготовка | Содержание учебного материала | 18 |
| | Практические занятия | |
| | ПЗ № 15, ПЗ № 16. Основы техники лыжных ходов, спуски со склонов, подъемы | 4 |
| | ПЗ № 17, ПЗ № 18. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. | 4 |
| | ПЗ № 19, ПЗ № 20. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | 4 |
| | ПЗ № 21. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. | 2 |
| | ПЗ № 22, ПЗ № 23. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. | 4 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное выполнение упражнений | 7 |
| Раздел 4. Виды спорта по выбору | | 34 |
| Тема 4.1 Фитнес | Содержание учебного материала | 8 |
| | Практические занятия | |

| | | | |
|---|--|-----|--|
| | ПЗ № 24, ПЗ № 25. Фитнес. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью | 4 | |
| | ПЗ № 26, ПЗ № 27. Фитнес. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное выполнение упражнений | 10 | |
| Тема 4.2 Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала | 8 | |
| | Практические занятия | | |
| | ПЗ № 28, ПЗ № 29. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. | 4 | |
| | ПЗ № 30, ПЗ № 31. Атлетическая гимнастика, круговая тренировка. Зачет | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное выполнение упражнений | 8 | |
| ВСЕГО | | 119 | |
| Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения: 1- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств); -2репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством) 3-продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач) | | | |

| 4 курс | | | |
|---|--|--------------------|----------------|
| Наименование | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия | Объем часов | Уровень |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Легкая атлетика | | 46 | |
| Тема 1.1 Бег на короткие дистанции | Содержание учебного материала | 8 | |
| | Практические занятия | | |
| | ПЗ № 1, ПЗ № 2. Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. | 4 | |
| | ПЗ № 3, ПЗ № 4. Челночный бег 3х10 м. Техника разворотов, коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100,250,500 метров и челночном беге. Бег 100м | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное выполнение упражнений | 11 | |
| Тема 1.2 Бег на длинные дистанции | Содержание учебного материала | 16 | |
| | Практические занятия | | |
| | ПЗ № 5, ПЗ № 6. Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок. | 4 | |
| | ПЗ № 7, ПЗ № 8. Контрольное упражнение в беге на 1000, 1500, 3000 метров (юноши) и 1000, 1500, 2000 метров (девушки). | 4 | |
| | ПЗ № 9, ПЗ № 10. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование | 4 | |
| | ПЗ № 11, ПЗ № 12. Кроссовая подготовка: бег по пересеченной местности | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся кроссовая подготовка | 11 | |
| Раздел 2 Виды спорта по выбору | | 59 | |
| | Содержание учебного материала | 8 | |
| Тема 2.1 Фитнес | Практические занятия | | |
| | ПЗ № 13, ПЗ № 14. Фитнес. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью | 4 | |
| | ПЗ № 15, ПЗ № 16. Фитнес. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. | 4 | |

| | | |
|--|---|------------|
| | Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное выполнение упражнений | 11 |
| Тема 2.2 Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала | 4 |
| | Практические занятия | |
| | ПЗ № 17. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. | 2 |
| | ПЗ № 18. Атлетическая гимнастика, круговая тренировка. | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное выполнение упражнений | 12 |
| Тема 2.3 Упражнения с отягощениями | Содержание учебного материала | 12 |
| | Практические занятия | |
| | ПЗ № 19, ПЗ № 20. Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике. | 4 |
| | ПЗ № 21, ПЗ № 22. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями. Упражнение со штангой | 4 |
| | ПЗ № 23, ПЗ № 24. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Подтягивание на перекладине | 4 |
| | Дифференцированный зачет | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Техника выполнения силовых упражнений Написание реферата на тему «Основы единоборств, принципы атлетической гимнастики для единоборств, борьба и нападение в партере, принципы и условия применения силы» | 12 |
| ВСЕГО | | 105 |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

-2репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3-продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

- стойки волейбольные;
- гантели массивные;
- гантели переменной массы;
- гиря спортивная;
- доска наклонная универсальная;
- канат для перетягивания;
- канат для лазанья;
- коврик перекресный;
- коврик прыжковый крестообразный;
- маты спортивные;
- мяч набивной (медицинболл);
- мяч набивной (3-4 кг);
- мяч гимнастический;
- набор для спортивных игр в сумке 4 комплекта;
- стенка гимнастическая;
- палка для гимнастики;
- перекладина универсальная;
- перекладина навесная универсальная;
- рукоход настенный;
- скакалки гимнастические;
- скамья гимнастическая прямая;
- скамья гимнастическая;
- скамья силовая универсальная;
- эспандер;
- шест для лазанья;
- брусья гимнастические;
- бревно;
- оборудование для полосы препятствий.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

1. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев]. – 17-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2017г. – 176 с.
2. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябина. – М. : Издательство Юрайт, 2016. – 424 с. – Серия : Профессиональное образование.

Дополнительная литература

1. Замогильнов, А. И. Сборник олимпиадных теоретико-методических заданий по предмету «Физическая культура» : учеб. пособие / А.И. Замогильнов. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 119 с. - ISBN 978-5-16-108012-2. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniy.com/catalog/product/1042460> Режим доступа: <http://znaniy.com/> по паролю
2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — www.dx.doi.org/10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-108141-9. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniy.com/catalog/product/993540> Режим доступа: <http://znaniy.com/> по паролю

Интернет-ресурсы

http://window.edu.ru/window_catalog/pdf2txt?p_id=1564
<http://www.mgau.ru/files/otchet2008g.doc>
http://www.referat-911.ru/referat/fizkultura/2_object77521.html
http://school6-kovylkino.narod.ru/Files/uchebno_vospit_process.doc
http://www.gimnaziya5.ru/attach/Obrazovatel'naya_programma.doc
http://www.book-ua.org/FILES/textbooks/1_03_2008/tb0104.htm
http://kn.kture.kharkov.ua/entrant_plans.php?type=series&lang=RU&speciality=%CF%C8

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|
| Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | Текущий контроль: - практические занятия. Итоговый контроль: - дифференцированный зачет. |
| Знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. | |
| | |

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

| Краткая характеристика вида занятий | Используемые активные и интерактивные формы | Объем занятий в интерактивных формах (часы) |
|--|--|---|
| Лекции | не предусмотрено | - |
| Практические занятия, семинары: | командное соревнование малых групп обучающихся | 60 |
| Лабораторные занятия: | не предусмотрено | - |
| ВСЕГО: | | 60 |