

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМ. Х.М. БЕРБЕКОВА»**

**КОЛЛЕДЖ ДИЗАЙНА  
ИНСТИТУТА АРХИТЕКТУРЫ, СТРОИТЕЛЬСТВА И ДИЗАЙНА**

УТВЕРЖДАЮ  
Зам.директора ИАСиД по СПО



А.М.Канлоев  
« 27 » 08 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД.03 Физическая культура**

**Программа подготовки специалистов среднего звена**

**54.02.01–Дизайн (по отраслям)**

**Гуманитарный профиль**

**Среднее профессиональное образование**

**Квалификация выпускника**

**ДИЗАЙНЕР**

**Очная форма обучения**

**Нальчик, 2021**

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основании примерной программы учебной дисциплины 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 №3 от «21»июля2015г. регистрационный номер рецензии №376 от «23»июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»

Составитель: Рехвиашвили Г.И, преподаватель колледжа дизайна

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании ПЦК «Графического дизайна и дизайна среды»

Протокол № 1 от «27» 08 2021 года.

Председатель ПЦК

A. SG  
(подпись)

Шонтуков А.М.

Согласовано

Научная библиотека КБГУ.

отдел комплектования

8/2

Губжокова Н.А.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **БД.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины БД.03 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС для специальности среднего профессионального образования 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** относится к базовым дисциплинам общеобразовательной подготовки.

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

- **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с
- валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях
- навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;

- **метапредметных:**
  - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
  - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
  - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических
  - 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;
- **предметных:**
  - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
  - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
  - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
  - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
  - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Объем образовательной программы учебной дисциплины 117 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	117
в том числе:	
теоретическое обучение	*
практические занятия	117
Самостоятельная работа	*
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Методико-практический</b>			
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала: Современное состояние ФК и спорта. ФК и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение. Внеаудиторная самостоятельная работа и итоговая аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура». Особенности организации физического воспитания в учебном заведении. Работа со студентами СМГ. Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2	1,2
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		22	
Тема 2.1. Обучение технике бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала: Техника безопасности; специальные беговые упражнения, старты, челночный бег 4х9м, бег 20, 30,60,100. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	<b>Практические занятия №1-3</b> Стартового разгона, бега по дистанции, финиширования; техника бега на 30м , бега на 20,30, 60,100, с высокого и низкого старта. Бег по прямой с различной скоростью, по виражу. Повторный бег на отрезках 30-50м. Челночный бег 4х9. Эстафеты.	5	2
Тема 2.2.	Содержание учебного материала		

Обучение технике бега на средние и длинные дистанции	Специальные беговые упражнения. Повторный бег по 200, 400м. Бег 500, 1000м. Развитие скоростно-силовой выносливости.		
	<b>Практические занятия №4-6</b> Совершенствование техники специальных беговых упражнений, техники бега на средние и длинные дистанции. Повторный бег по 200, 400м. Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000м. Развитие специальной и общей выносливости.	7	2
Тема 2.3. Обучение технике прыжка в длину с места	Содержание учебного материала:		
	Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с места, многоскоки.		
	<b>Практические занятия №7-8</b> Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки. Развитие скоростно - силовых качеств	4	2
Тема 2.4. Обучение технике метания	Содержание учебного материала:		
	Техника безопасности при метании; специальные и подготовительные упражнения для метания; техника метания (мяча).		
	<b>Практические занятия №9-11</b> Техника подготовительных и специальных упражнений метателя; техника метания в цель и на дальность с 3-5 шагов. Выполнение контрольного норматива в беге на 60 м.; на 500-1500м прыжках в длину; Подтягивание.	5	2
	Рубежный контроль №1	1	2
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>25</b>	
Тема 3.1. Передвижения и остановки. Ловля и передачи мяча.	Содержание учебного материала:		
	Техника безопасности; правила игры. Передвижения в стойке игрока. Остановки в два шага и прыжком. Повороты на месте и в движении. Ловля мяча двумя и одной руками. Передачи мяча двумя и одной руками. Учебные игры.		
	<b>Практические занятия №12-13</b> Обучение технике передвижений в стойке игрока: приставными шагами влево, вправо, вперед, назад; в технике остановки в два шага и прыжком, поворотов на месте и в движении	4	2

	вперед, назад, без мяча и после получения мяча. Обучение технике в ловле мяча двумя и одной руками на месте и в движении; в прыжке. Передача мяча одной и двумя руками сверху, снизу; от груди; из-за головы, сбоку, на месте, в движении и прыжке		
Тема 3.2. Ведение мяча.	Содержание учебного материала:		
	Ведение мяча правой и левой рукой на месте, с шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения со зрительным и без зрительного контроля		
	<b>Практические занятия №14-16</b> Техника бросков мяча в корзину с различных дистанций двумя руками от груди, от головы; одной рукой от плеча с места и в движении. Совершенствование в технике бросков одной и двумя руками .	5	2
Тема 3.3. Броски мяча в корзину.	Содержание учебного материала:		
	Броски мяча в корзину двумя и одной руками разными способами с различных дистанций. Штрафные броски.		
	<b>Практические занятия №17-19</b> Техника бросков мяча в корзину двумя руками от груди, одной рукой от плеча с места и в движении. Совершенствование в технике бросков одной и двумя руками от головы Техника штрафных бросков: от груди, от головы.	6	2
Тема 3.4. Техника защиты	Содержание учебного материала:		
	Приемы овладения мячом. Приемы техники защиты. Индивидуальные действия в защите. Тактика в защите. Учебные игры. Подвижные игры с элементами баскетбола.		
	<b>Практические занятия №20</b> Техника приемов овладения мячом: вырывание и выбивание мяча. Техника защиты: перехват мяча; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча. Тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу.	2	2
Тема 3.5. Техника нападения.	Содержание учебного материала:		
	Индивидуальные действия в нападении. Коллективные действия в нападении. Учебные игры.		
	<b>Практические занятия №21</b> Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча. Учебные игры. Подвижные игры с элементами баскетбола.	2	2

Тема 3.6. Основы судейства. Правила игры. Практика судейства.	Содержание учебного материала:		
	правила судейства (жесты судьи) ; правила игры; техника безопасности; судейство учебных игр		
	<b>Практические занятия №22</b> судейство учебных игр	2	2
	<b>Практическое занятие № 23</b> Броски, зачетные упражнения, игра; тестирование.	2	
	Рубежный контроль 2	1	2
	Зачет	2	
<b>Раздел 4. Методико-практический</b>	2 семестр		
Тема 4.1 (2 семестр) Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	<b>Практическое занятие №24-25.</b> Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Понятия «работоспособности», «утомления», «усталость». Взаимосвязь работоспособности и утомления. Функциональные пробы. Средства и методы повышения уровня физической работоспособности. Калорическая ценность питательных веществ. Медико-биологические средства повышения физической работоспособности. Другие физические средства повышения работоспособности.	4	1,2
<b>Раздел 5. Волейбол</b>			
Тема 5.1. Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками	Содержание учебного материала:		
	Техника безопасности. Правила игры. Перемещения и стойки игрока. Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Эстафеты с элементами волейбола. Игры по упрощенным правилам.		
	<b>Практические занятия №26-28</b> Техника стоек волейболиста: низкой, средней, высокой; техники перемещений приставными шагами, выпадами в различных направлениях. Подводящие упр. : передача над собой , в	6	2

	стену. Овладение техники верхней передачи мяча двумя руками: стоя на месте и в движении, через сетку, в парах, тройках, в колоннах. Игры по упрощенным правилам.		
Тема 5.2. Прием и передача мяча снизу	Содержание учебного материала:		
	Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками, игровые задания. Учебные игры.		
	<b>Практические занятия №29-31</b> Овладение техникой подводящих и специальных упражнений : передача над собой , в стену. Овладение техники нижней передачи мяча двумя руками: стоя на месте и в движении, через сетку, в парах. Игра по упрощенным правилам.	4	2
Тема 5.3. Поддачи мяча	Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой нижней прямой, верхней прямой поддачи. Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая поддачи.		
	<b>Практические занятия №32-34</b> Овладение техникой подводящих и специальных упражнений. Обучение технике нижней прямой поддачи, верхней прямой поддачи (ознакомление. ) Игра по упрощенным правилам.	4	2
Тема 5.4. Нападающий удар. Тактика игры в нападении	Содержание учебного материала:		
	Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой нападающего удара. Нападающий удар. Тактика игры в нападении. Учебная игра.		
	<b>Практические занятия №35-36</b> Овладение техникой подводящих и специальных упражнений волейболиста. Ознакомление с техникой нападающего удара: разбега, напрыгивания, толчка, удару по мячу. Тактика игры в нападении. Учебная игра.	4	2
Тема 5.5. Блокирование. Тактика игры в защите	Содержание учебного материала:		
	Специальные и подводящие упражнения для овладения блокированием. Одиночный блок. Тактика игры в защите. Учебная игра по правилам.		
	<b>Практические занятия №37-38</b> Ознакомление с техникой специальных и подводящих упражнений для овладения блокированием. Тактика игры в защите: выбор места игроком для получения мяча. Отбивание мяча от сетки. Различные варианты защиты. Учебная игра.	4	2
Тема 5.6.	Содержание учебного материала: судейство в волейболе; правила соревнований; судьи,		

Основы судейства. Правила соревнований. Практика судейства.	бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры, участвовать в судействе учебных игр.		
	<b>Практические занятия №39</b> Учебные игры. Участие в судействе учебных игр.	2	2
	Рубежный контроль №1	1	2
<b>Раздел 6. Практический</b> <b>Легкая атлетика</b>			
Тема 6.1. Обучение технике бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала: Техника безопасности; специальные беговые упражнения, старты, челночный бег 4х9м, бег 20, 30,60,100. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	<b>Практические занятия №40-43</b> Стартового разгона, бега по дистанции, финиширования; техника бега на 30м , бега на 20,30, 60,100, с высокого и низкого старта. Бег по прямой с различной скоростью, по виражу. Повторный бег на отрезках 30-50м. Челночный бег 4х9. Эстафеты.	8	2
Тема 6.2. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала Специальные беговые упражнения. Повторный бег по 200, 400м. Бег 500, 1000м. Развитие скоростно-силовой выносливости.		
	<b>Практические занятия №44-46</b> Совершенствование техники специальных беговых упражнений, техники бега на средние и длинные дистанции. Повторный бег по 200, 400м. Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000м. Развитие специальной и общей выносливости.	6	2
Тема 6.3. Обучение технике прыжка в длину с места	Содержание учебного материала: Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с места, многоскоки.		
	<b>Практические занятия №47-48.</b> Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки. Развитие скоростно - силовых качеств	4	2
Тема 6.4. Марш-бросок	Содержание учебного материала: Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.		

	<b>Практические занятия №49-52</b> Бег в чередовании с ходьбой .	10	2
Тема 6.5. Обучение технике метания	Содержание учебного материала:		
	Техника безопасности при метании; специальные и подготовительные упражнения для метания; техника метания (мяча).		
	<b>Практические занятия №52-55</b> Техника подготовительных и специальных упражнений метателя; техника метания в цель и на дальность с 3-5 шагов.	6	2
	Рубежный контроль №2	1	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	
	<b>Всего:</b>	<b>117</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия помещения, объектов физической культуры и спорта, мест для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащенных соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, секундомеры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи..

Оборудование открытой спортивной площадки:

- брусек отталкивания для прыжков в длину,
- турник уличный,
- брусья уличные,
- рукоход уличный,
- полоса препятствий,
- ворота футбольные,
- мячи футбольные,
- сетка для переноса мячей,
- колодки стартовые,
- стартовые флажки,
- флажки красные и белые,
- палочки эстафетные,
- гранаты учебные,
- указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м,
- нагрудные номера,
- рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» используются имеющиеся в КБГУ:

- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом, волейболом, мини-футболом;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой.

Для проведения учебно-методических занятий используются комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Будейкина Е.М. «Круговая тренировка» на занятиях по физической культуре для студентов СПО : учебно-методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами СПО / Будейкина Е.М.. — Брянск : Брянский государственный аграрный

- университет, 2018. — 26 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107904.html>
2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>
  3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

#### **Дополнительные источники:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
2. Епифанов В.А. Лечебная физкультура и массаж: учебник. 2013. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу ФИС.: 1970. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
4. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента —М., Альфа-М .2003 Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
5. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник М.: «Кнорус», 2013. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
6. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения М.: «Академия», 2007. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта М.: «Академия», 2003. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
8. Приложение №1 « Методические рекомендации по проведению практических занятий и самостоятельной подготовки студентов »

#### **Интернет ресурсы:**

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
5. <http://www.studmedlib.ru>
6. <http://www.knigafon>
7. <http://www.e.lanbook.com>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а так же выполнения обучающимся индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none"><li><b>личностных:</b> 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</li></ul>	<p>Практические занятия, оценка техники выполнения двигательных действий . Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. Рубежный контроль. Промежуточная аттестация</p>

<p>сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите.</p>	
<p>• <b>метапредметных:</b></p> <p>способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p> <p>формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>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;</p>	<p>Практические занятия, оценка техники выполнения двигательных действий .</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр.</p> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p>Рубежный контроль.</p> <p>Промежуточная аттестация</p>
<p>• <b>предметных:</b></p> <p>умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного</p>	<p>Практические занятия, оценка техники выполнения двигательных действий .</p> <p>Оценка техники базовых элементов</p>

<p>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).</p>	<p>техники спортивных игр.  Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.  Рубежный контроль.  Промежуточная аттестация</p>
--	--