

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

**Педагогический колледж**



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор педагогического колледжа  
**Ашабокова Ф.К.**

*10 мая* 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД.3 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

(гуманитарный профиль)

**Программа подготовки специалистов среднего звена**

(углубленной подготовки)

на базе основного общего образования

**44.02.02 - Преподавание в начальных классах**

**Среднее профессиональное образование**

**Квалификация выпускника**

**Учитель начальных классов**

**Очная форма обучения**

**Нальчик, 2021**

Рабочая программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины **«Физическая культура»** для профессиональных образовательных организаций (протокол № 3 от 21 июля 2015 г., регистрационный номер рецензии 375 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»), реализующих программу подготовки специалистов среднего звена специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.10.2014 г. № 1353) (углубленной подготовки) на базе основного общего образования и с учетом требований ФГОС среднего общего образования (гуманитарный профиль).

Составитель: А.М. Бекулов, преподаватель высшей квалификационной категории.

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании ПЦК общеобразовательных, общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол № 11 от «18» мая 2021 года.

Председатель ПЦК

  
(подпись)

И. В. Подгорная

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	<b>стр.</b>
<b>ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>
<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>17</b>

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

## **БД.3 Физическая культура**

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

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах для студентов, осваивающих ППССЗ на базе основного общего образования.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в цикл учебных дисциплин общеобразовательной подготовки специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах гуманитарного профиля профессионального образования.

### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения 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.
- 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 межличност-

ных 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

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;

• **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 направлен-

ности, 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 учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>175</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>117</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>117</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося и консультации (всего)</b>	<i>58</i>
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<b>1-СЕМЕСТР</b>		
<b>Раздел 1. Методико-практический.</b>		<b>4</b>	
Тема 1.1 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.	<b>Содержание учебного материала:</b> Определение понятий «работоспособность», « утомление», «усталость»; простейшие методы оценки физической работоспособности; применение средств физической культуры для направленной коррекции работоспособности, усталости, утомления.	2	1.2
	<b>Самостоятельная работа:</b> освоение методики	2	3
<b>Раздел 2. Практический. Легкая атлетика</b>		<b>38</b>	
Тема 2.1. Обучение технике бега на короткие дистанции	<b>Практическое занятие</b> Стартового разгона, бега по дистанции, финиширования; техника бега на 30м , бега на 30, 60,100, с высокого и низкого старта.	6	2
	1.Бег по прямой с различной скоростью, по виражу.		
	2.Повторный бег на отрезках 30-50м.		
	3.Челночный бег 4х9. Эстафеты		
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.УГГ, пробежки. Выполнять разминочный комплекс упражнений для занятий лёгкой атлетикой.	4	3
Тема 2.2. Обучение технике бега на средние и длинные ди-	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование техники специальных беговых упражнений, техники бега на средние и длинные дистанции.	6	2



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
станции.	2.Повторный бег по 200, 400м.		
	3.Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000м.		
	4.Развитие специальной и общей выносливости.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> 1.Пробежки, составление комплекса СПУ- бегуна. УГГ.	5	3
Тема 2.3. Обучение технике прыжка в длину с места	<b>Практические занятия</b> 1.Подготовительные и специальные упражнения прыгуна.	6	2
	2.Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки.		
	3.Развитие скоростно - силовых качеств		
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Выполнение упражнений силовой направленности: приседания 30с, выпрыгивания из упора присев 10раз, присед на правой (левой) ноге с опорой -8раз.	4	3
Тема 2.4. Марш-бросок	<b>Практические занятия</b> 1.Бег в чередовании с ходьбой .	5	3
	<b>Рейтинговый контроль № 1</b>	1	
	<b>Самостоятельная работа</b> Пробежки, УГГ.	1	
Тема 2.5. Обучение технике метания	<b>Практические занятия</b> 1. Техника подготовительных и специальных упражнений метателя; техника метания в цель и на дальность с 3-5 шагов.	4	2
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, пробежки. УГГ.	4	3
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>36</b>	
Тема 3.1. Передвижения и остановки. Ловля и передачи мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>	5	
	<b>Практические занятия</b> 1.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 вперед, назад, без мяча и после получения мяча.		2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	2.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		
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Перемещение в игровых действиях в баскетболе; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	2	3
Тема 3.2. Ведение мяча.	<b>Практические занятия</b>	5	2
	1.Техника бросков мяча в корзину с различных дистанций двумя руками от груди, от головы; одной рукой от плеча с места и в движении.		
	2.Совершенствование в технике бросков одной и двумя руками .		
Тема 3.3. Броски мяча в корзину.	<b>Самостоятельная работа:</b> 1.Работа над освоением элементов техники.; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	2	3
	<b>Практические занятия.</b>	7	2
	1.Техника бросков мяча в корзину двумя руками от груди, одной рукой от плеча с места и в движении.		
	2. Совершенствование в технике бросков одной и двумя руками от головы		
Тема 3.4. Техника защиты	3.Техника штрафных бросков: от груди, от головы.		
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Броски на результат с линии штрафного броска; освоение элементов техники. УГГ.	2	3
	<b>Практические занятия</b>	2	2
	1.Техника приемов овладения мячом: вырывание и выбивание мяча.		
	2.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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	1. Выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; освоение элементов техники. УГГ. Подвижные игры с элементами баскетбола.		
Тема 3.5. Техника нападения.	<b>Практические занятия</b> 1.Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча, учебные игры.	4	2
	2.Подвижные игры с элементами баскетбола.		
	<b>Рейтинговый контроль № 2</b>	1	3
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. 2.УГГ. Подвижные игры.		3
Тема 3.6. Основы судейства. Правила игры. Практика судейства.	<b>Практические занятия</b> 1.Судейство учебных игр	1	2
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Изучение правил игры; доклад.	1	3
<b>Зачет</b>		<b>2</b>	
<b>2-СЕМЕСТР</b>			
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>51</b>	
Тема 4.1. Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками	<b>Практические занятия</b> 1.Техника стоек волейболиста: низкой, средней, высокой; техники перемещений приставными шагами, выпадами в различных направлениях.	9	2
	2.Подводящие упражнения: передача над собой , в стену.		
	3.Овладение техники верхней передачи мяча двумя руками: стоя на месте и в движении, через сетку, в парах, тройках, в колоннах. Игры по упрощенным правилам.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств.	3	3
Тема 4.2. Прием и передача мяча снизу	<b>Практические занятия</b> 1. Овладение техникой подводящих и специальных упражнений :передача над собой , в стену.	7	2
	2.Овладение техники нижней передачи мяча двумя руками: стоя на месте и в движении, через сетку, в парах. Игра по упрощенным правилам.		
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; освоение элементов техники. 2.Подвижные игры с элементами волейбола. УГГ.	2	3
Тема 4.3. Поддачи мяча	<b>Практические занятия</b> 1.Овладение техникой подводящих и специальных упражнений.	5	2
	2.Обучение технике нижней прямой поддачи, верхней прямой поддачи (ознакомление. ) Игра по упрощенным правилам.		
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	5	3
Тема 4.4. Нападающий удар. Тактика игры в нападении	<b>Практические занятия</b> 1.Овладение техникой подводящих и специальных упражнений волейболиста.	3	2
	2.Ознакомление с техникой нападающего удара: разбега, напрыгивания, толчку, удару по мячу, тактика игры в нападении. Учебная игра.		
	<b>Рейтинговый контроль № 1</b>	1	
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; освоение элементов техники. УГГ.	2	3
Тема 4.5. Блокирование.	<b>Практические занятия</b> Ознакомление с техникой специальных и подводящих упражнений для овладения блокированием.	3	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тактика игры в защите	<b>Практические занятия</b> Тактика игры в защите: выбор места игроком для получения мяча, отбивание мяча от сетки, различные варианты защиты, учебная игра.		
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Работа над освоением элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. Подвижные игры с элементами волейбола. . УГГ.	2	3
Тема 4.6. Основы судейства. Правила соревнований. Практика судейства.	<b>Практические занятия.</b> 1.Участие в судействе учебных игр.	1	2
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Изучение правил игры; доклад. Подвижные игры с элементами волейбола.	3	3
<b>Раздел 4. Практический. Легкая атлетика</b>		<b>36</b>	
Тема .1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	<b>Практическое занятие</b> Стартового разгона, бега по дистанции, финиширования; техника бега на 30м , бега на 30, 60,100, с высокого и низкого старта.	5	2
	1.Бег по прямой с различной скоростью, по виражу.		
	2.Повторный бег на отрезках 30-50м.		
	3.Челночный бег 4х9. Эстафеты		
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.УГГ, пробежки. Выполнять разминочный комплекс упражнений для занятий лёгкой атлетикой.	4	3
Тема 4.2. Обучение технике бега на длинные дистанции	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование техники специальных беговых упражнений, техники бега на средние и длинные дистанции.	6	2
	2.Повторный бег по 200, 400м.		
	3.Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000м.		
	4.Развитие специальной и общей выносливости.		
	<b>Самостоятельная работа:</b>	2	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	1.Пробежки, составление комплекса СПУ- бегуна. УГГ.		
Тема 4.3. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом (согнув ноги)	<b>Практические занятия</b>	5	2
	1.Подготовительные и специальные упражнения прыгуна.		
	2.Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки.		
	3.Развитие скоростно - силовых качеств		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	3
	1.Выполнение упражнений силовой направленности: приседания 30с, выпрыгивания из упора присев 10раз, присед на правой (левой) ноге с опорой -8раз.		
Тема 4.4. Марш-бросок	<b>Рейтинговый контроль № 2</b>	1	
	<b>Практические занятия</b>	4	2
	1.Бег в чередовании с ходьбой .		
	<b>Самостоятельная работа.</b> Пробежки, УГГ.	1	3
Тема 4.5. Совершенствование, технике метания.	<b>Практические занятия</b>	4	2
	1. Техника подготовительных и специальных упражнений метателя; техника метания в цель и на дальность с 3-5 шагов.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	3
	1.Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, пробежки. УГГ.		
<b>Дифференцированный зачет</b>		2	
	<b>Всего:</b>	<b>175</b>	

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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия Открытой спортивной площадки, спортивного зала.

Оборудование для открыто 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.

Оборудование для 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.

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

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2013 Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)

1. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения М.: «Академия», 2007. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта М.: «Академия», 2003. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
3. Жилкин А.И., Кузьмин В.С. Легкая атлетика М.: «Академия», 2003. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
4. Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. Физическая культура студента: М.: Гардарики, 2006. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
5. Железняк Ю.Д., Партнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В.
6. Спортивные игры: Техника, тактика образования: Учебное пособие /. — М.: издательский центр «Академия», 2001. — 520 с. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)

2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.  
Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
3. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
4. Епифанов В.А. Лечебная физкультура и массаж: учебник. 2013. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
5. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу ФИС.: 1970. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
6. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента —М., Альфа-М .2003 Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
7. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник М.: «Кнорус», 2013.  
Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)

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:



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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>личностных:</b><ul style="list-style-type: none"><li>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li><li>-сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с</li><li>-валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li><li>-потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li><li>-приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li><li>-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 практике;</li><li>-готовность самостоятельно использовать социальной, в том числе профессиональной,</li><li>в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li><li>-способность к построению индивидуаль-</li></ul></li></ul>	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты

<p>ной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</li> <li>-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;</li> <li>-принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>-умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>-патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;</li> </ul>	
<p><b>метапредметных:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</li> <li>-готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> <li>-освоение знаний, полученных в процессе</li> </ul>	<p>практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты</p>

<p>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><b>предметных:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью</li> </ul>	<p>практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты</p>

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).

# Приложения

## Приложение 1

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост- ные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1—4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9—5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0—4,7	5,2	4,8	5,9—5,3	6,1
2	Координа- ционные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0—7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3—8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9—7,5	8,1	8,4	9,3—8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с ме- ста, см	16	230 и выше	195—210	180 и ниже	210 и выше	170—190	160 и ниже
			17	240	205—220	190	210	170—190	160
4	Выносли- вость	6-минутный бег, м	16	1 500 и выше	1 300—1 400	1 100 и ниже	1 300 и выше	1 050—1 200	900 и ниже
			17	1 500	1 300—1 400	1 100	1 300	1 050—1 200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из поло- жения стоя, см	16	15 и выше	9—12	5 и ниже	20 и выше	12—14	7 и ниже

			17	15	9—12	5	20	12—14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8—9 9—10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13—15 13—15	6 и ниже 6

**Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения (ППФП)**

<b>Тесты</b>	<b>Оценка в баллах</b>		
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

**Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и  
подготовительного учебного отделения (ППФП)**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине 4. (количество раз)	20	10	5
5. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.



Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

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