Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 14.02.2022 09:24:59
Уникальный программный ключ:
c914df807d771447164c08ee17f8e2f93dde816b

Министерство образования и науки Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)
федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего профессионального образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Рабочая программа учебной дисциплины

ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Программа подготовки специалистов среднего звена
по специальности 49.02.01 Физическая культура

Нижний Тагил
2019

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры «21» марта 2019 г., протокол № 7

Зав. кафедрой БЖФК Т.Н. Дейкова

Программа рассмотрена и утверждена на заседании ученого совета факультета спорта и безопасности жизнедеятельности «28» марта 2019 г., протокол № 7

Декан ФСБЖ А.В. Неймышев

Составитель: Т.Н. Куимова
преподаватель кафедры БЖФК

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 6

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 7

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 15

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 16

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.06 «Физическая культура» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1355 от 27 октября 2014 г.

1.1. Область применения программы

Программа дисциплины ОГСЭ.06 «Физическая культура», предназначена для ведения занятий со студентами очной формы обучения, отнесенными по результатам медицинского осмотра к основной и подготовительной медицинским группам, осваивающими программу подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура.

1.2. Место учебной дисциплины ППССЗ

Дисциплина ОГСЭ.06 «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл программы подготовки специалиста среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура. Учебным планом предусмотрено изучение данной дисциплины на втором – четвертом курсах (3-8 семестр).

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

Цель: формирование способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи: способствовать

*формированию**:***

- понимания социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знаний научно – биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

приобретению личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечению общей и профессионально – прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

воспитанию мотивационно – ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

созданию основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно–спортивной деятельности в жизненных и профессиональных ситуациях.

В результате освоения содержания 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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура (углубленная подготовка) – 380 часов,
в том числе:
обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 190 часов;
самостоятельная работа обучающегося – 190 часов.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Применение данной программы направлено на формирование элементов основных видов профессиональной деятельности в части освоения соответствующих общих компетенций (ОК):

Код	Наименования результата обучения
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии и 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 6.	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами
ОК 7.	Ставить цель, 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 регулирующих её правовых норм.
ОК 12.	Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности

профессиональных компетенций (ПК):

Код	Наименования результата обучения
ПК 1.1.	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.
ПК 1.2.	Проводить учебные занятия по физической культуре.
ПК 1.3.	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.
ПК 1.4.	Анализировать учебные занятия.
ПК 2.1.	Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.
ПК 2.2.	Проводить внеурочные мероприятия и занятия.
ПК 2.3.	Мотивировать обучающихся, родителей (лиц их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.
ПК 2.4.	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.
ПК 2.5.	Анализировать внеурочные занятия и мероприятия.
ПК 3.2.	Систематизировать и оценивать педагогический опыт, образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем, ч**
Максимальная учебная нагрузка (всего)	*380*
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	*190*
в том числе:	
практические занятия	*190*
Самостоятельная работа	*190*
Форма отчетности	*зачет в 4,6 семестрах, дифференцированный зачет в 8 семестре*

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.06 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	Раздел 1 Легкая атлетика		**36**	
Тема 1.1. Основы знаний	**Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры**		2	1
Тема 1.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	**Содержание практических занятий**			1
	1.	**Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.** Техника бега на короткие дистанции. Совершенствование техники высокого старта, финиширования. **Совершенствование техники бега на 100 м.**	8	2
	Самостоятельная работа Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями		**6**	2
Тема 1.3. Бег 100 м. на результат. Совершенствование техники эстафетного бега 4·100 м, 4·400 м.	**Содержание практических занятий**			
	1.	Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений**,** бег отрезков различной длины.	6	2-3
Тема 1.4. Выполнение контрольного норматива челночный бег 10х10м.	**Содержание практических занятий**			
	1.	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений	8	2-3
	Самостоятельная работа Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты		**8**	3
Тема 1.5. Техника выполнения прыжков в длину с места.	**Содержание практических занятий**			
	1.	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями	4	2-3
	2.	Выполнение специальных беговых упражнений. Обучение технике прыжка в длину с места и разбега	4	2-3
	Самостоятельная работа Отработка техники прыжков в длину с разбега.		**4**	3

Тема 1.6. **Выполнение прыжков в высоту, тройных прыжков.**	**Содержание практических занятий**			
	1.	Техника выполнения прыжков в высоту, тройного прыжка	2	**2-3**
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»		2	**3**
	Раздел 2. Волейбол		**32**	
Тема 2.1. **Стойка и перемещение волейболиста.**	**Содержание практических занятий**			
	1.	**Техника безопасности игры в волейбол**. Стойка волейболиста. Особенности техники рук и ног волейболиста	2	**2-3**
	2.	Совершенствование техники падений и перемещений волейболиста. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину	4	**2-3**
	3.	Совершенствование техники падений и перемещений волейболиста. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	4	**2-3**
Тема 2.2. **Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.**	**Содержание практических занятий**			
	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростной выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.	4	**2-3**
	Самостоятельная работа Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).		**8**	
Тема 2.3. **Совершенствование передачи мяча**	**Содержание практических занятий**			
	1	Выполнение ОРУ для развития скоростной выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.	4	**2-3**
Тема 2.4. **Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.**	**Содержание практических занятий**			
	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.	4	**2-3**
Тема 2.5. **Совершенствование верхней прямой подачи мяча.**	**Содержание практических занятий**			
	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести**.** Подача мяча по зонам.	4	**2-3**
	Самостоятельная работа Выполнение подачи мяча в прыжке по зонам.		**6**	

Тема 2.6. **Подача мяча по зонам.**	**Содержание практических занятий**			
	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2	**2-3**
Тема 2.7. **Совершенствование техники нападающего удара, способы блокирования.**	**Содержание практических занятий**			
	1.	Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.	2	**2**
	Самостоятельная работа Совершенствование блокирования: индивидуальное, групповое.		**4**	**2**
Тема 2.8. **Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.**	**Содержание практических занятий**			
	1.	Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	2	**2-3**
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Волейбол».		**2**	
	Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях.		**10**	**3**
	Раздел 3 Баскетбол		**28**	
Тема 3.1 **Совершенствование перемещений баскетболиста.**	**Содержание практических занятий**			**2**
	1.	**Техника безопасности при игре в баскетбол.** Стойка баскетболиста. Дриблинг. Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.	2	**2**
Тема 3.2. **Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.**	**Содержание практических занятий**			
	1.	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.	4	**2-3**
Тема 3.3. **Совершенствование техники ведения мяча.**	**Содержание практических занятий**			
	1.	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	2	**2-3**
Тема 3.4. **Совершенствование приемов выбивания мяча.**	**Содержание практических занятий**			
	1.	Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	4	**2-3**
	Самостоятельная работа Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком, в различных исходных положениях.		**12**	**3**

Тема 3.5. Техника выполнения бросков мяча	**Содержание практических занятий**			
	1.	Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	2	**2-3**
Тема 3.6. Совершенствование техники бросков мяча	**Содержание практических занятий**			
	1.	Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча.	4	**2-3**
	2.	Выполнение комплекса ОРУ на гимнастической скамейке. Бросок мяча в корзину двумя руками. Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	2	**2-3**
	Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами.		**10**	**2**
Тема 3.7. Совершенствование техники ведения мяча	**Содержание практических занятий**			
	1.	Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	4	**2-3**
	2.	Выполнение ОРУ в движении. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	2	**2-3**
	Самостоятельная работа Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.		**10**	**3**
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Баскетбол».		2	**3**
	Раздел 4. Настольный теннис		**20**	
Тема 4.1. Совершенствование перемещения теннисиста.	**Содержание практических занятий**			
	1.	**Техника безопасности при занятиях настольным теннисом.** Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча». Воспитание скоростных и координационных способностей.	2	**2**
		Самостоятельная работа Подготовка конспекта по теме: «Ведущие теннисисты мира».	**10**	**2**
Тема 4.2. Техника ударов мяча в настольном теннисе.		**Содержание практических занятий**		
	1.	**Совершенствование удара с отскока**. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	2	**2**

	2.	**Совершенствование удара откидкой справа (слева)**. Выполнение подводящих упражнений к выполнению ударов откидкой справа (слева). Подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой. Имитация.	2	**2-3**
	3.	**Совершенствование удара срезкой справа (слева)**. Подводящие упражнения к выполнению ударов откидка. Имитация ударов срезкой справа (слева). Удары срезкой справа (слева) с наброса мяча в парах.	2	**2-3**
	4.	**Совершенствование удара накатом справа (слева)**. Имитация наката. Выполнение наката справа (слева) с наброса в парах. Обмен ударами накатами на столе в парах. Подвижные игры, направленные на воспитание скоростных и координационных способностей Удары справа и слева накатом в парах.	2	**2-3**
	Самостоятельная работа Подготовка доклада по теме: «Общее понятие об ударах срезкой (откидкой) справа и слева и их применение»		**10**	**2**
Тема 4.3. Совершенствование техники подач мяча в настольном теннисе.	**Содержание практических занятий**			
	1.	**Совершенствование подбросу мяча при подаче**. Упражнения для подброса мяча при подаче. Подводящие упражнения (броски мяча) для правильной точки удара. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	2	**2-3**
	2.	**Совершенствование баланса при подаче**. Имитация подачи со зрительным ориентиром (яркая лента на веревке). Выполнение движения подачи с мячом.	2	**2-3**
	Самостоятельная работа Конспект в тетради по теме: «Понятие о счете в настольном теннисе». Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.		**10**	**2**
Тема 4.4. Совершенствование техники приемов подач мяча в настольном теннисе.	**Содержание практических занятий**			
	1.	Выполнение приема подачи. Ловля мяча из различных исходных положений. Игра «Два цвета». Прием подачи по заданному направлению. Прием подачи по выбранному направлению и розыгрыш очка. Игры в парах.	4	**2-3**
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Настольный теннис»		2	**3**

	Раздел 5. Лыжная подготовка		**32**	
Тема 5.1. Попеременные лыжные ходы	**Содержание практических занятий**			
	1.	**Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.** Техника выполнения попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами.	6	2
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными попеременными ходами.		**8**	3
Тема 5.2. Одновременные лыжные ходы	**Содержание практических занятий**			
	1.	Совершенствование техники выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.	4	2-3
	2.	Совершенствование техники выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами.	6	2-3
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными одновременными ходами		**8**	3
Тема 5.3. Коньковый ход	**Содержание практических занятий**			
	1.	Совершенствования техники выполнения одноименного односложного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции.	2	2-3
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными коньковыми ходами.		**8**	2
Тема 5.4. Способы перехода с хода на ход	**Содержание практических занятий**			
	1.	Совершенствование способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции.	2	2-3
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными лыжными ходами.		**8**	3
Тема 5.5. Способы преодоления подъемов и спусков	**Содержание практических занятий**			
	1.	Совершенствование подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полуелочкой, лесенкой.	4	2-3
	Самостоятельная работа Преодоление подъемов и спусков изученными способами.		**8**	3

Тема 5.6. **Способы торможений**	**Содержание практических занятий**			
	1.	Совершенствование торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение, при прохождении дистанции.	4	**2-3**
	Самостоятельная работа Торможение изученными способами.		**6**	**2**
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Лыжная подготовка».		2	**3**
	Раздел 6. Гимнастика		**42**	
Тема 6.1 **Строевые упражнения**	**Содержание практических занятий**			
	1.	**Техника безопасности на занятиях гимнастикой.** Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.	6	**2**
	2.	Выполнение ОРУ с гимнастическими палками**.** Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.	6	**2**
	Самостоятельная работа Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.		**4**	**2**
Тема 6.2. Общеразвивающие упражнения	**Содержание практических занятий**			
	1.	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног с различным инвентарём.	6	**2**
	2.	Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.	6	**2-3**
	Самостоятельная работа Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ		**4**	**3**
Тема 6.3. Акробатические упражнения	**Содержание практических занятий**			
	1.	Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.	4	**2-3**
	2.	Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).	4	**2-3**
	3.	Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов.	8	**2-3**

		Самостоятельная работа Составление и выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов	**4**	**3**
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Гимнастика».		2	**3**
Всего:	**Обязательная аудиторная учебная нагрузка:**		**190**	
	Самостоятельная работа:		**190**	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализация учебной дисциплины используются спортсооружения вуза: универсальный спортивный зал, зал борьбы и тренажерный зал, лыжная база (зал настольного тенниса).

Оборудование и спортивный инвентарь: (мячи волейбольные, мячи баскетбольные, гимнастическая стенка, гимнастический мостик, лыжи, лыжные палки, сетка волейбольная, теннисные столы, гимнастические коврики, скакалки, обручи, гантели, гимнастические скамейки, брусья, мячи гимнастические, гимнастические маты) и др.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература

1. Дедловская, М. В. Физическая культура : учебно-методическое пособие / М. В. Дедловская, И. И. Файзрахманов, Т. Ф. Мифтахов. — Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2017. — 76 с. — ISBN 978-5-9909402-8-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/154978 (дата обращения: 15.03.2018).

2. Казантинова, Г. М. Физическая культура студента : учебник / Г. М. Казантинова, Т. А. Чарова, Л. Б. Андрющенко. — Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2017. — 304 с. — ISBN 978-5-4479-0046-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/100838 (дата обращения: 13.02.2018).

3. Казантинова, Г. М. Физическая культура студента : учебник / Г. М. Казантинова, Т. А. Чарова, Л. Б. Андрющенко. — Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2017. — 304 с. — ISBN 978-5-4479-0046-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/100838 (дата обращения: 10.03.2018).

Дополнительная литература

1. Психология физической культуры : учебник / под редакцией Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 624 с. — ISBN 978-5-906839-11-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/97483 (дата обращения: 14.02.2018).

2. Костихина, Н. М. Педагогика физической культуры : учебник / Н. М. Костихина, О. Ю. Гаврикова. — 2-е изд. — Омск : СибГУФК, 2015. — 296 с. — ISBN 978-5-91930-041-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/107580 (дата обращения: 16.02.2018).

3. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта : учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. — 2-е изд.,с измен. и дополн. — Москва : Спорт-Человек, 2017. — 432 с. — ISBN 978-5-906839-97-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/104018 (дата обращения: 17.02.2018).

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», реализующий подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых студентами знаний, умений и навыков.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, контрольных занятий и тренировок.

Освоение учебной дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которую проводит педагог.

Раздел учебной дисциплины	Результаты (освоенные умения, знания)	Основные показатели результатов	Формы и методы контроля
Раздел 1. Легкая атлетика	Знание основ техники бега на короткие и средние дистанции, прыжков в длину и высоту. Умение применять полученные знания об учебно-тренировочном процессе по легкой атлетике в практической деятельности	Развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и кондиционных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений).	Контроль за выполнением практических заданий Контрольные нормативы (бег 100 м, прыжок в дину с места, челночный бег 3 по 10 м)
Раздел 2-4. Волейбол. Баскетбол. Настольный теннис	Знание основ технических и тактических приемов игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис. Знание элементов техники перемещения, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведения, броски, подачи и т.д.), защитных действий. Знание правил игры. Двигательные умения в групповых взаимодействиях в нападении и защите.	Владеет техническими и тактическими приемами игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис.	Контроль за выполнением практических заданий; Контрольная игра
Раздел 5. Лыжная подготовка	Знание основных способов передвижении на лыжах. Умение преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.	Выбирает оптимальные способы передвижения на лыжах. Владеет техникой выполнения лыжных ходов.	Контроль за выполнением практических заданий Контрольное прохождение дистанции
Раздел 6. Гимнастика	Знание основ техники строевых, общеразвивающих, акробатических упражнений. Умение составлять и выполнять комплексы ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и мышц ног. Умение составлять комплексы акробатических упражнений.	Владеет средствами гимнастики. Владеет основами построения комплекса УГГ (ОРУ).	Контроль за выполнением практических заданий; Оценивание акробатического комплекса

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии и проявлять к ней устойчивый интерес	Понимает значимость освоения образовательной программы для дальнейшей профессиональной деятельности	Наблюдение, наблюдение за процессом оценки и самооценки
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирая типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Эффективно организует собственную деятельность по сохранению и укреплению собственного здоровья Выбирает способы решения в зависимости от поставленной задачи Анализирует способ и результат решения задачи	Наблюдение за организацией деятельности на занятиях
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и несть за них ответственность.	Находит эффективное решение в различных ситуациях Берёт на себя ответственность за результат деятельности	Наблюдение за организацией деятельности на занятиях
ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами	Устанавливает контакт с членами группы. Организует совместную деятельность, является её активным участником, определят свою позицию в зависимости от группы и ситуации, принимает личность каждого члена группы, учитывает позицию каждого участника.	Наблюдение и контроль за процессом взаимодействия.
	Владеет и использует интерактивные технологии в профессиональной деятельности. Создаёт доброжелательную атмосферу в коллективе. Владеет методиками сплочения коллектива и команды, предупреждает и разрешает конфликтные ситуации.	Наблюдение и контроль за поведением на практическом занятии. Самоанализ деятельности.

	Устанавливает психологический контакт с субъектами взаимодействия. Выбирает эффективную стратегию взаимодействия в зависимости от ситуации. Использует разнообразные средства общения (визуальные, аудиальные и т.д.)	Контроль ведется за процессом общения на занятии. Зачет по учебной дисциплине.
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.	Определять цель деятельности в соответствии с требованиями к построению цели. Организовывать учащихся и контролировать их деятельность, нести ответственность за результат	Наблюдение за организацией деятельности
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Владеет способами личностной рефлексии. Определяет возможности развития на основании самоанализа компетенций Владеет способами личностной рефлексии Определяет возможности развития на основании самоанализа сформированности ПЗЛК, профессиональных компетенций, осуществляет саморегулируемую учебную деятельность.	Наблюдение за организацией деятельности
ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.	Систематически следит за изменениями в профессиональной деятельности	Наблюдение за организацией деятельности
ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.	Проводит инструктажи по технике безопасности, принимает все необходимые меры по профилактике травматизма на занятиях	Наблюдение за организацией деятельности Выполнение упражнений.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих её правовых норм.	Руководствуется соответствующими нормативными документами	Наблюдение за организацией деятельности
ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.	Владеет навыками судейства соревнований по БВС	Самостоятельное проведение соревнований на учебной практике
ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.	Планирует учебные занятия с учётом цели и задач	Самостоятельное проведение занятий на учебной практике
ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.	Проводит учебные и тренировочные занятия	Наблюдение за организацией деятельности
ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.	Проводит педагогическое тестирование	Самостоятельное проведение занятий и их анализ на учебной практике Наблюдение за организацией деятельности
ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.	Проводит анализ учебных занятий	Наблюдение за организацией деятельности на занятиях
ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.	Владеть технологией разработки документов управления спортивно-массовыми мероприятиями	подготовка сообщений по учебной дисциплине, практический зачёт в период практики.
ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.	Владеть навыками организации соревнований по БВС	Проведение мероприятий в период практики, оценивание методистом
ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.	Проводит совместные мероприятия	Наблюдение за организацией деятельности
ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.	принимает контрольные нормативы, оценивает результаты деятельности обучающихся	Наблюдение за организацией деятельности
ПК 2.5. Анализировать внеурочные занятия и мероприятия.		Наблюдение за организацией деятельности

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт, образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.	Систематизирует педагогический опыт на основе изучения специальной литературы и опыта своих коллег	Подготовка сообщений по учебной дисциплине