

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Жуйкова Татьяна Валерьевна

Должность: Директор

Дата подписания: 16.10.2024 15:44:36

Уникальный идентификатор документа

d3b13764ec715c944271e8630f1e6d3513421163

Министерство просвещения Российской Федерации

Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)

Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего 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

Автор(ы):

преподаватель кафедры БЖФК

Т.Н. Куимова

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры «3» мая 2022 г., протокол № 8.

Актуализирована на заседании кафедры физической культуры и спорта «29» августа 2024 г., протокол № 1.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической комиссией ФСБЖ. Протокол от «3» мая 2022 г. № 8.

Нижний Тагил  
2022

## 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.05 «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.05 «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.05 «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 – 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 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 10.	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

### 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 1.5.	Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.
ПК 1.6.	Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.
ПК 1.7.	Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.
ПК 1.8.	Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.
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 2.6.	Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.
ПК 3.3.	Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта 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

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

### **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
	<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>	<b>36</b>	
<b>Тема 1.1. Основы знаний</b>	<b>Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры</b>	2	1
<b>Тема 1.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		1
	1. <b>Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие дистанции. Совершенствование техники высокого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м.</b>	8	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями	6	2
<b>Тема 1.3. Бег 100 м. на результат. Совершенствование техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		
	1. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	6	2-3
<b>Тема 1.4. Выполнение контрольного норматива челночный бег 10x10м.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		
	1. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений	8	2-3
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты	8	3
<b>Тема 1.5. Техника выполнения прыжков в длину с места.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		
	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
	<b>Самостоятельная работа</b> Отработка техники прыжков в длину с разбега.	4	3
<b>Тема 1.6. Выполнение прыжков в высоту, тройных прыжков.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		
	1. Техника выполнения прыжков в высоту, тройного прыжка	2	2-3
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»	2	3
	<b>Раздел 2. Волейбол</b>	<b>32</b>	
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		

<b>Стойка и перемещение волейболиста.</b>	1.	<b>Техника безопасности игры в волейбол.</b> 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
<b>Тема 2.2. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростной выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.	4	2-3
<b>Тема 2.3. Совершенствование передачи мяча</b>	<b>Самостоятельная работа</b>		8	
	Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).			
<b>Тема 2.4. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростной выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.	4	2-3
<b>Тема 2.5. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.	4	2-3
<b>Тема 2.6. Подача мяча по зонам.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>		6	
	Выполнение подачи мяча в прыжке по зонам.			
<b>Тема 2.7. Совершенствование техники нападающего удара, способы блокирования.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2	2-3
<b>Тема 2.8. Совершенствование техники нападающего удара и</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>		4	2
	Совершенствование блокирования: индивидуальное, групповое.			
	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	2	2-3

<b>блокирования.</b>	Сдача контрольных нормативов по разделу «Волейбол».		<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа</b> Занятия в спортивных секциях.		<b>10</b>	<b>3</b>
	<b>Раздел 3 Баскетбол</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 3.1</b> <b>Совершенствование</b> <b>перемещений баскетболиста.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			<b>2</b>
	1.	<b>Техника безопасности при игре в баскетбол.</b> Стойка баскетболиста. Дриблинг. Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.	2	2
<b>Тема 3.2.</b> <b>Выполнение упражнений с</b> <b>баскетбольным мячом.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	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
<b>Тема 3.3.</b> <b>Совершенствование техники</b> <b>ведения мяча.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	2	2-3
<b>Тема 3.4.</b> <b>Совершенствование приемов</b> <b>выбивания мяча.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	4	2-3
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком, в различных исходных положениях.		<b>12</b>	<b>3</b>
<b>Тема 3.5.</b> <b>Техника выполнения бросков</b> <b>мяча</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	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
<b>Тема 3.6.</b> <b>Совершенствование техники</b> <b>бросков мяча</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	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
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами.		<b>10</b>	<b>2</b>
<b>Тема 3.7.</b> <b>Совершенствование техники</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с	4	2-3

<b>ведения мяча</b>		применением освоенных элементов техники игры.		
	2.	Выполнение ОРУ в движении. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	2	2-3
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.		<b>10</b>	<b>3</b>
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Баскетбол».		2	3
<b>Раздел 4. Настольный теннис</b>			<b>20</b>	
<b>Тема 4.1. Совершенствование перемещения теннисиста.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	<b>Техника безопасности при занятиях настольным теннисом.</b> Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча». Воспитание скоростных и координационных способностей.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка конспекта по теме: «Ведущие теннисисты мира».		<b>10</b>	<b>2</b>
<b>Тема 4.2. Техника ударов мяча в настольном теннисе.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	<b>Совершенствование удара с отскока.</b> Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	2	2
	2.	<b>Совершенствование удара откидкой справа (слева).</b> Выполнение подводящих упражнений к выполнению ударов откидкой справа (слева). Подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой. Имитация.	2	2-3
	3.	<b>Совершенствование удара срезкой справа (слева).</b> Подводящие упражнения к выполнению ударов откидка. Имитация ударов срезкой справа (слева). Удары срезкой справа (слева) с наброса мяча в парах.	2	2-3
	4.	<b>Совершенствование удара накатом справа (слева).</b> 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
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка доклада по теме: «Общее понятие об ударах срезкой (откидкой) справа и слева и их применение»		<b>10</b>	<b>2</b>
	<b>Содержание практических занятий</b>			
<b>Тема 4.3. Совершенствование техники подач мяча в настольном теннисе.</b>	1.	<b>Совершенствование подбросу мяча при подаче.</b> 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.	<b>Совершенствование баланса при подаче.</b> Имитация подачи со зрительным	2	2-3

		ориентиром (яркая лента на веревке). Выполнение движения подачи с мячом.		
--	--	---	--	--

	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>10</b>	<b>2</b>
	Конспект в тетради по теме: «Понятие о счете в настольном теннисе». Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.			
<b>Тема 4.4. Совершенствование техники приемов подач мяча в настольном теннисе.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	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
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>			<b>32</b>	
<b>Тема 5.1. Попеременные лыжные ходы</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	<b>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.</b> Техника выполнения попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами.	6	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Прохождение дистанции до 3 км изученными попеременными ходами.		8	3
<b>Тема 5.2. Одновременные лыжные ходы</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	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
<b>Самостоятельная работа</b> Прохождение дистанции до 3 км изученными одновременными ходами		8	3	
<b>Тема 5.3. Коньковый ход</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Совершенствования техники выполнения одноименного односложного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции.	2	2-3
	<b>Самостоятельная работа</b> Прохождение дистанции до 3 км изученными коньковыми ходами.		8	2
<b>Тема 5.4. Способы перехода с хода на ход</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Совершенствование способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции.	2	2-3
	<b>Самостоятельная работа</b> Прохождение дистанции до 3 км изученными лыжными ходами.		8	3
<b>Тема 5.5.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			

<b>Способы преодоления подъемов и спусков</b>	1.	Совершенствование подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полулелочкой, лесенкой.	4	2-3
	<b>Самостоятельная работа</b> Преодоление подъемов и спусков изученными способами.		8	3
<b>Тема 5.6. Способы торможений</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Совершенствование торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение, при прохождении дистанции.	4	2-3
	<b>Самостоятельная работа</b> Торможение изученными способами.		6	2
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Льжная подготовка».		2	3
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>			<b>42</b>	
<b>Тема 6.1 Строевые упражнения</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	<b>Техника безопасности на занятиях гимнастикой.</b> 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
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.		4	2
<b>Тема 6.2. Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	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
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ		4	3
<b>Тема 6.3. Акробатические упражнения</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	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
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление и выполнение комплекса акробатических упражнений из		4	3

		освоенных элементов		
		Сдача контрольных нормативов по разделу «Гимнастика».	2	3
<b>Всего:</b>		<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка:</b>	<b>190</b>	
		<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>190</b>	



## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации 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. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.

#### *Дополнительная литература*

1. Дмитриев, А. А. Физическая культура в специальном образовании / А.А.Дмитриев. М., 2006.
2. Железняк, Ю. Д., Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А. В. Лексаков. М. : Академия, 2006.
3. Лях, В. И., Физическая культура 10—11 класс / В. И. Лях, А. А. Зданевич. М., 2006.
4. Решетников, Н. В. Физическая культура / Н.В. Решетников. М., 2006.
5. Решетников Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицин. М., 2006.
6. Хрущев, С. В. Физическая культура детей с заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов / С.В.Хрущев. М., 2006.
7. Барчуков, И. С. Физическая культура / И. С. Барчуков. М., 2003.
8. Бишаева, А. А. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью / А. А. Бишаева, В. Н. Зимин. Кострома, 2003.
9. Вайнер, Э. Н. Валеология / Э. Н. Вайнер. М., 2002.
10. Вайнер Э.Н. Валеология: учебный практикум / Э. Н. Вайнер, Е. В. Волынская. М., 2002.
11. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М. М. Безруких, В. Д.Сонькина. М., 2002.
12. Туревский, И. М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры / И. М. Туревский. М., 2005.

## 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.

<b>Раздел учебной дисциплины</b>	<b>Результаты (освоенные умения, знания)</b>	<b>Основные показатели результатов</b>	<b>Формы и методы контроля</b>
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 длину 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 передвижения 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