

**ОБОСОБЛЕННОЕ СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ  
«АЛЧЕВСКИЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»  
ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
«ДОНБАССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины: ОГСЭ.04 Физическая культура**

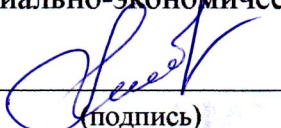
**08.02.01. Строительство и эксплуатация зданий и сооружений**

Рассмотрено и согласовано методической комиссией общеобразовательных, гуманитарных, социально-экономических, математических, естественнонаучных дисциплин.

Протокол № 1 от «31» 08 2020 г.

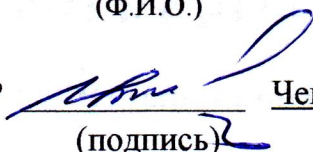
Разработана на основе Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования Луганской Народной Республики по специальности: 08.02.01. Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, примерной программы по учебной дисциплине: физическая культура

Председатель методической комиссии общеобразовательных, гуманитарных, социально-экономических, математических, естественнонаучных дисциплин.

  
(подпись)

Марченко-Тихонова М. В.  
(Ф.И.О.)

Заместитель директора по УПР

  
(подпись)

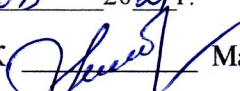
Чепурнов В.М.  
(Ф.И.О.)

Составитель: Кондаков В.А. преподаватель АСК ДонГТИ

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20 21 / 2022 учебный год

Протокол № 1 заседания методической комиссии общеобразовательных, гуманитарных, социально-экономических, математических, естественнонаучных дисциплин

от «27» 08 2021 г.

Председатель МК  Марченко-Тихонова М. В.

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20 22 / 20 23 учебный год

Протокол № 1 заседания методической комиссии общеобразовательных, гуманитарных, социально-экономических, математических, естественнонаучных дисциплин

от «30» 08 2022 г.

Председатель МК  Марченко-Тихонова М. В.

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20 \_\_\_\_ / 20 \_\_\_\_ учебный год

Протокол № \_\_\_\_ заседания методической комиссии общеобразовательных, гуманитарных, социально-экономических, математических, естественнонаучных дисциплин

от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Председатель МК \_\_\_\_\_ Марченко-Тихонова М. В.

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20 \_\_\_\_ / 20 \_\_\_\_ учебный год

Протокол № \_\_\_\_ заседания методической комиссии общеобразовательных, гуманитарных, социально-экономических, математических, естественнонаучных дисциплин

от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Председатель МК \_\_\_\_\_ Марченко-Тихонова М. В.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины.....	4-5
2. Результаты освоения учебной дисциплины.....	6
3. Структура и содержание учебной дисциплины.....	7-15
4. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины.....	16-19
5. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	20-21

### **1. Паспорт программы учебной дисциплины**

## **1.1 Область применения программы учебной дисциплины**

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – рабочая программа) является частью освоения программ подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ), в соответствии с ГОС ЛНР по специальности

«08.02.01. Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

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

В результате освоения дисциплины обучающийся будет **уметь**:

- 1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- 2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- 3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- 4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- 5 выполнять приемы страховки и самостраховки;
- 6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- 7 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, мини-футболу, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения дисциплины обучающийся будет **знать**:

- 1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- 2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- 3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся **будет использовать** приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- 1 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- 2 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Народной

- милиции ЛНР;
- 3 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
  - 4 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

### **1.3. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

всего— 159 часов, в том числе:

максимальной учебной нагрузки обучающихся 159 часов, включая:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся 106 час ;  
самостоятельной работы обучающихся 54 часа.

## **2. Результаты освоения учебной дисциплины**

Результатом освоения рабочей программы учебной дисциплины является овладение обучающимся умениями и знаниями в соответствии с ГОС ЛНР по специальности

**Результаты обучения**  
**(освоенные умения, усвоенные знания)**

Знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Уметь :

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, и аэробной гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные ФГОС по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Тематический план учебной дисциплины физическая культура

Наименование разделов, тем	Всего часов	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины				
		стационарная аудиторная учебная нагрузка обучающихся			самостоятельная работа обучающихся	
		Всего, часов	в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, часов	в т.ч. курсовая работа (проект), часов	Всего, часов	в т.ч. курсовая работа (проект), часов
1	2	3	4	5	6	7
<b>Введение</b>	2	2	2	-	-	-
<b>Раздел 1 .</b> Теоретические сведения. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся ССЗ	2	2	2	-		-
<b>Раздел 2.</b> Легкая атлетика	24	14	14	-	10	-
<b>Раздел3.</b> Кроссовая подготовка.Профессиональная физическая подготовка. прикладная	18	14	14	-	6	-
<b>Раздел 4.</b> Гимнастика.	42	28	28	-	16	-
<b>Раздел 5.</b> Спортивные игры.	50	34	34	-	16	-
<b>Раздел 6.</b> Футбол	21	12	12	-	6	-
<b>Всего часов:</b>	<b>159</b>	<b>106</b>	<b>106</b>	<b>-</b>	<b>54</b>	<b>-</b>

### 3.2. Содержание обучения по учебной дисциплине физическая культура

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Введение	Физическое воспитание обучающихся ССЗ. Задачи физического воспитания. Основы здорового образа жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Порядок организации и проведения занятий. Требования к учащимся. Спортивные традиции техникума. Правила поведения обучающихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Проведение инструктажа по технике безопасности.	2
Раздел 1.	<b>Теоретические сведения</b>	
Тема 1.1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся ССЗ	2
Тема 1.2	<p>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Физическая культура и труд. История Олимпиады. Физическая культура ССЗ. Луганские спортсмены в Олимпийских играх. Основные принципы построения самостоятельных занятий и гигиены. Врачебный контроль и правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Лабораторные работы не предусмотрено</p> <p>Практические работы:</p> <p>Техника специальных подготовительных упражнений, строевые упражнения.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Формирование знаний о здоровом образе жизни. Подготовка рефератов по изученной теме. Освоение навыков по системе оздоровительных физических упражнений.</p>	2  -
Раздел 2.	<b>Легкая атлетика</b>	42



Тема 2.1.	<p><b>Бег на короткие дистанции</b></p> <p>Лабораторные работы не предусмотрено</p> <p>Практические работы:</p> <p>Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Отработка техники разворотов. Выполнение челночного бега 3х 10 м. Отработка техники низкого старта. Бег 100м. Исполнение стартового разгона и эстафетного бега. Бег с ходу. Финиширование. Бег 250 м и 500 м</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>отработка техники бега и техники дыхания. Занятия в спортивных секциях</p>	<p>12</p> <p>12</p> <p>4</p>
Тема 2.2.	<p><b>Бег на длинные дистанции</b></p> <p>Лабораторные работы не предусмотрено</p> <p>Практические работы:</p> <p>Отработка техники бега с высокого старта. Бег 1000м .Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1500м.</p> <p>Выполнение упражнений на выносливость. Бег 2000м. Бег 3000м. Отработка финишного рывка</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Написание реферата. Занятие в спортивных клубах и спортивных секциях</p>	<p>12</p> <p>12</p> <p>4</p>
Тема 2.3.	<p><b>Прыжок в длину</b></p> <p>Лабораторные работы не предусмотрено</p> <p>Практические работы:</p> <p>Выполнение специальных упражнений для исполнения прыжка в длину с места. Выполнение</p>	<p>10</p> <p>10</p>

	<p>тройного прыжка с места.</p> <p>Отработка техники разбега, отталкивания, полёта и приземления. Выполнение тройного прыжка в шаге.</p> <p>Выполнение нормативов по лёгкой атлетике.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление исполнения техники прыжковых упражнений. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях</p>	4
Тема 2.4.	<p><b>Совершенствование техники метания на дальность и в цель</b></p> <p>Лабораторные работы не предусмотрено</p> <p>Практические работы:</p> <p>Отработка техники метания снарядов .Метание снаряда с места.</p> <p>Метание различных снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-15м.</p> <p>Метание различных снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-15м.</p> <p>Ознакомление с техникой метания копья и толкания ядра.</p> <p>Выполнение нормативов по лёгкой атлетике.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработка техники прыжковых упражнений. Выполнение упражнений по общей физической подготовке</p>	10  10      4
Раздел 3.	<b>Гимнастика</b>	10
Тема 3.1.	<p><b>Упражнения на развитие гибкости</b></p> <p>Лабораторные работы не предусмотрено</p> <p>Практические работы:</p>	10

	<p>Упражнения на растягивание мышц</p> <p>Наклоны туловища</p> <p>Выпады в стороны и вперёд</p> <p>Полушпагат</p> <p>Шпагат</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости</p>	4
Тема 3.2.	<p><b>Упражнения на развитие ловкости и координации</b></p> <p>Лабораторные работы не предусмотрено</p> <p>Практические работы:</p> <p>Преодоление полосы препятствий</p> <p>Упражнения на переключение внимания</p> <p>Упражнения на равновесие</p> <p>Упражнения на координацию движения</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Передвижения на носках, с поворотами и подскоками</p>	<p>10</p> <p>10</p> <p>4</p>
Тема 3.3.	<p><b>Упражнения на формирование осанки</b></p> <p>Лабораторные работы не предусмотрено</p> <p>Практические работы:</p>	10

	<p>Ходьба на носках</p> <p>Ходьба с заданной осанкой</p> <p>Комплексы упражнений на контроль осанки в движении</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Упражнения с удержанием предмета на голове</p>	<p>10</p> <p>4</p>
Тема 3.4.	<p><b>Акробатические упражнения</b></p> <p>Лабораторные работы не предусмотрено</p> <p>Практические работы:</p> <p>Упор присев. Упор лёжа. Упор согнувшись</p> <p>Стойка на голове, стойка на кистях с поддержкой, силовая стойка из положения лежа. Кувырок через препятствие, длинный кувырок. Упражнения на снарядах: брусья, перекладина. Опорный прыжок через «козла».</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Подтягивание в висе на высокой перекладине, на низкой перекладине</p>	<p>12</p> <p>12</p> <p>4</p>
Раздел 4.	<b>Спортивные игры.</b>	50
Тема 4.1.	<p><b>Баскетбол</b></p> <p>Лабораторные работы не предусмотрено</p> <p>Практические работы:</p> <p>Ведение мяча. Отработка техники передвижения и остановок</p>	16

	<p>Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Передача мяча от груди. Передача на время</p> <p>Бросок по кольцу двумя руками сверху. Ведение и бросок на время</p> <p>Бросок одной рукой сверху. Броски по кольцу на время</p> <p>Отработка стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Двусторонняя игра</p> <p>Техника выполнения трехочкового броска, тактика игры в нападении и защите</p> <p>Совершенствование тактики игры</p> <p>Освоение игровых навыков</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.  Выполнение упражнений по общей физической подготовке  Написание реферата:  Техника передвижений, перемещений, остановок, поворотов стоек в баскетболе;  Техника защитных действий;  Техника быстрого прорыва</p>	<p>16</p> <p>8</p>
Тема 4.2.	<p><b>Волейбол</b></p> <p>Лабораторные работы не предусмотрено</p> <p>Практические работы:</p> <p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Отработка комбинаций из освоенных элементов техники передвижения</p> <p>Совершенствование техники подачи мяча, вариантов техники приема и передачи мяча верхней прямой подачи</p> <p>Отработка вариантов нападающего удара через сетку</p> <p>Прием мяча сверху</p> <p>Прием мяча снизу после подачи</p> <p>Смешанный прием. Передача вперед</p> <p>Совершенствование техники защитных действий и двусторонней игры</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>34</p> <p>34</p>

	<p>Освоение игровых навыков</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.</p> <p>Выполнение упражнений по общей физической подготовке</p> <p>Написание реферата:</p> <p>Техника нижней прямой передачи мяча, техника передачи мяча в парах и в колоннах через сетку;</p> <p>Страховка при нападающем ударе и блокирование.</p> <p>Техника передачи мяча в различные зоны.</p>	8
Раздел 5		
Тема 5.1.	<p><b>Футбол</b></p> <p>Лабораторные работы не предусмотрено</p> <p>Практические работы:</p> <p>Совершенствование и усвоение тактических и технических футбольных приемов и обманных движений «финтов»</p> <p>Бег боком и спиной, вперед, наперегонки. Старты и ускорения с мячом. Рывок к мячу с последующим ударом поворотом.</p> <p>Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Техника удара по мячу внешней стороной стопы</p> <p>Единоборство за мяч с толчками и отбором. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p>Техника остановки мяча левой и правой ногой. Варианты остановок мяча грудью.</p> <p>Техника ведения мяча – внутренней стороны стопы; внутренней, внешней частью подъема.</p> <p>Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p>Взаимодействие защитников, полузащитников, нападающих. Индивидуальные, групповые и</p>	<p>21</p> <p>21</p>

	<p>командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Техника удара носком, пяткой – с места, с разбега по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p>Переменный бег с мячом</p> <p>Техника отбора мяча: ударом, остановкой, с применением финта, выпада, подкатом.</p> <p>Создание численного превосходства на определенном участке поля и использование его для взятия ворот.</p> <p>Техника вбрасывания мяча с места из положения: ноги вместе, врозь, одна впереди. Техника длинных передач мяча.</p> <p>Техника игры вратаря</p> <p>Освоение игровых навыков</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.</p> <p>Выполнение упражнений по общей физической подготовке</p> <p>Написание реферата</p>	6
Всего часов		159

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы учебной дисциплины предполагает наличие спортивного зала, стадиона, тренажерного зала, которые должны удовлетворять требованиям Государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов.

Подготовка внеаудиторной работы должна обеспечиваться доступом каждого обучающегося к базам данных и библиотечным фондам. Во время самостоятельной подготовки, обучающиеся должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

Оборудование учебного кабинета:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (в перспективе);
- стенка гимнастическая;
- козел гимнастический;
- перекладина гимнастическая;
- брусья гимнастические параллельные;
- мост гимнастический подкидной;
- скамья гимнастическая жесткая;
- контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей;
- стойка для штанги;
- гантели наборные;
- маты гимнастические;
- скакалка гимнастическая;
- палка гимнастическая;
- обруч гимнастический;
- флажки разметочные на опоре;
- щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой;
- мячи баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- мячи волейбольные;
- мячи футбольные;
- насос для накачивания мячей;
- медицинская аптечка;
- таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности;
- комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям;



- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Спортивный зал и спортивная площадка оснащены типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки выпускников ССЗ.

Технические средства обучения:

- видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» для проведения теоретических занятий.

#### **4.2. Общие требования к организации образовательной деятельности**

Освоение обучающимися учебной дисциплины может проходить в условиях созданной образовательной среды как в образовательной организации (учреждении), так и в организациях соответствующих профилю учебной дисциплины.

Преподавание учебной дисциплины должно носить практическую направленность. В процессе практических занятий обучающиеся закрепляют и углубляют теоретические знания, приобретают необходимые профессиональные умения и навыки.

Теоретические занятия должны проводиться в аудитории, спортивном зале .

Практические занятия проводятся на стадионе, в тренажерном зале.

согласно Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования Луганской Народной Республики по профессии или специальности. Текущий и промежуточный контроль обучения складывается из следующих компонентов: текущий контроль: опрос обучающихся на занятиях, проведение тестирования, оформление отчетов по лабораторным работам и практических занятий, решение производственных задач обучающимися в процессе проведения теоретических занятий и т.д.; промежуточный контроль: зачет, дифференцированный зачет, экзамен (в соответствии с учебным планом образовательной организации (учреждения).

#### **4.3. Кадровое обеспечение образовательной деятельности**

Требования к квалификации педагогических кадров, осуществляющих реализацию ППСЗ по специальности должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими среднее профессиональное, высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой учебной дисциплины. Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимися профессионального учебного цикла. Преподаватели получают дополнительное профессиональное

образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже одного раза в 5 лет.

#### **4.4. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын «Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО». — М.: Издательский центр «Академия», 2012.
2. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура 10—11 классы» — М.: Просвещение, 2011.
3. А.А. Бишаева «Физическая культура» Учебник для НПО и СПО. Серия: Начальное и среднее профессиональное образование. Издательство: Академия. 2010.

##### **Дополнительные источники:**

4. А.А. Бишаева, В.Н. Зимин «Физическое воспитание и валеология»: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
5. Н.В. Решетников «Физическая культура» — М., 2002.
6. В.Ю. Волков «Физическая культура: Печатная версия электронного учебника» В.Ю. Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. — СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
7. В.И. Ильинич «Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений «/ В.И. Ильинич — М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
8. Н.Г. Лутченко «Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие» / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: — СПб.: СПбГТУ, 1999.
9. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
10. В.С. Родиченко и др. «Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях» / В.С.Родиченко — 5-е изд., перераб. и доп. — М.: Советский спорт, 2009.
11. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
12. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
13. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.

14. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
15. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
16. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

**Интернет-ресурсы:**

1. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
3. [www.infosport.ru](http://www.infosport.ru)

## 5. Контроль и оценка результатов усвоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем при проведении практических занятий, тестирования, а также текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

Результаты обучения	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Правила техники безопасности при занятии физкультурно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний для выполнения методико-практической деятельности обучающегося;</li> <li>основы здорового образа жизни;</li> <li>Знание социальных функций физической культуры спорта в современном обществе;</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ;</li> <li>выполнять практических задани</li> </ul>	<p>У 1- использовать физкульту рно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество</p> <p>ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p> <p>ОК 4. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>Фронтальный опрос, тестовые задания, педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий, контрольных тестов и упражнений</p> <p>Оценка теоретической подготовленности, метод ико-практической деятельности, физической подготовленности по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов.</p> <p>Практические задания по работе с информацией. Фронтальный и индивидуальный опрос.</p> <p>Тестовые задания, выполнение и защита продукта творческой деятельности (реферата, презентации, проекта) по данной теме.</p> <p>Итоговый контроль: - дифференцированный зачет</p>

<p>й, контрольных упражн ений и тестов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• правильно извлекать и применять нужную информацию;</li> <li>• сознательно организовывать свою познавательную деятельность.</li> </ul>		
--	--	--