

Приложение III.ОУП.12
к программе СПО

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУП. 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2024 год

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413

Организация разработчик: ФГАОУ ВО «Уральский федеральный университет имени первого Президента России В.Н. Ельцина»
Нижнетагильский технологический институт (филиал)
Нижнетагильский машиностроительный техникум

Разработчики: А.А Ерешко преподаватель
А.В, Панова преподаватель первой квалификационной категории

Рабочая программа обсуждена и одобрена на заседании цикловой комиссии общеобразовательного, социально-экономического, математического и естественнонаучного цикла

от 12.03.24 протокол № 3

Председатель ЦК _____ Е.В. Ведерникова

Программа рассмотрена и одобрена на заседании Учебно-методического Совета НТИ (филиала) УрФУ

Протокол № 5 _____ Председатель УМС _____ М.В. Миронова

« 29 » 05 2024.

Согласовано:

Начальник УО



О.Н. Дейнес

Методист



Е.Ю. Зарубина

СОДЕРЖАНИЕ

| | стр. |
|--|------|
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 4 |
| 2. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 5 |
| 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 7 |
| 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 11 |
| 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 13 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебного предмета «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебного предмета «Физическая культура» в преименности с другими общеобразовательными предметами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

На основании медицинского осмотра определяется медицинская группа, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся студенты с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленности, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический материал.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППССЗ).

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа учебного предмета является частью основной образовательной программы среднего (полного) общего образования.

1.2. Место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебный предмет «Физическая культура» принадлежит к общим дисциплинам общеобразовательного учебного цикла. Учебный предмет «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

1.3 Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих *результатов*:

личностные результаты освоения основной образовательной программы

Планируемые личностные результаты освоения ООП в части:

Личностные результаты освоения основной образовательной программы

Планируемые личностные результаты освоения ООП в части:

ЛРПВ патриотического воспитания:

ЛРПВ1 сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ЛРПВ2 ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;

ЛРПВ3 идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

ЛРДН духовно-нравственного воспитания:

ЛРДН1 осознание духовных ценностей российского народа;

ЛРДН2 сформированность нравственного сознания, этического поведения;

ЛРДН3 способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

ЛРДН4 осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ЛРДН5 ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

ЛРЭВ эстетического воспитания:

ЛРЭВ1 эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;

ЛРЭВ2 способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

ЛРЭВ3 убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

ЛРЭВ4 готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

ЛРФВ физического воспитания:

ЛРФВ1 сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

ЛРФВ2 потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛРФВ3 активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому

и психическому здоровью;

ЛРТВ трудового воспитания:

ЛРТВ1 готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;

ЛРТВ2 готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

ЛРТВ3 интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

ЛРТВ4 готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

ЛРЦНП ценности научного познания:

ЛРЦНП1 сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

ЛРЦНП2 совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;

ЛРЦНП3 осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы

Планируемые метапредметные результаты освоения ООП:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

УУПД РИ работа с информацией:

УУПД РИ1 владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

УУПД РИ2 создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

УУПД РИ3 оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;

УУПД РИ4 использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

УУПД РИ5 владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

УКД О общение:

УКД О1 осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

УКД О2 распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

УКД О3 владеть различными способами общения и взаимодействия;

УКД О4 аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

УКД О5 развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

УКД СД совместная деятельность:

УКД СД1 понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

УКД СД2 выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

УКД СД3 принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений

участников обсуждать результаты совместной работы;

УКД СД4 оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

УКД СД5 предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

УКД СД6 координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

УКД СД7 осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

УРД СО самоорганизация:

УРД СО1 самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

УРД СО2 самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

УРД СО3 давать оценку новым ситуациям;

УРД СО4 расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

УРД СО5 делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

УРД СО6 оценивать приобретенный опыт;

УРД СО7 способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

УРД СК самоконтроль:

УРД СК1 давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

УРД СК2 владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

УРД СК3 использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

УРД СК4 уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

УРД ЭИ эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:

УРД ЭИ1 самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;

УРД ЭИ2 саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;

УРД ЭИ3 внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;

УРД ЭИ4 эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;

УРД ЭИ5 социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

УРД ПС принятие себя и других людей:

УРД ПС1 принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

УРД ПС2 принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;

УРД ПС3 признавать свое право и право других людей на ошибки;

УРД ПС4 развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Предметные результаты освоения базового курса Физической культуры:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для

организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

1.4. Количество часов на освоение программы предмета:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 82 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 82 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|--------------------|
| Объем образовательной программы | 82 |
| Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем | 82 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 2 |
| практические занятия | 78 |
| Промежуточная аттестация в форме зачета | 2 |

2.2. Содержание учебного предмета. Тематическое планирование.

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов. | Объем часов | Формируемые личностные и метапредметные результаты |
|--|---|-------------|--|
| I | 2 | 3 | ЛРГВ, ЛРДН, ЛРЭВ, ЛРФВ, ЛРТВ, ЛРНИП, УУД РИ, УД О, УКД СД, УРД СО, УРДСК, УРД ЭИ, УРД ПС |
| Раздел 1. Легкая атлетика | Содержание учебного материала Физическая культура как учебный предмет. Физиологические основы физической культуры и спорта. | 2 | |
| Тема 1.1. Бег на короткие дистанции | Практические занятия Техники бега на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Старты из различных исходных положений. Бег 100м. Переменный бег на отрезках (до 150-200м.). Варианты челночного бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Интервальный бег (50-250м). Эстафетный бег. Специальные упражнения бегуна. Освоение общеразвивающих упражнений. | 22 | |
| Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции | Практические занятия Техники бега на средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по пересеченной местности, бег по твердому, мягкому и скользкому грунту, бег в гору и под уклон. Бег в равномерном темпе на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Методика контроля за функциональным состоянием организма. Техники общеразвивающих упражнений в паре с партнером. | | |
| Тема 1.3. Прыжки в длину с разбега | Практические занятия Техника прыжков в длину. Подводящие и подготовительные упражнения к прыжкам. | | |

| | | | |
|--|--|-----------|--|
| | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Освоение упражнений для коррекции нарушений осанки. | | |
| Тема 1.4. Метание гранаты | Практические занятия Техника метания гранаты. Специальные и подготовительные упражнения для метания гранаты. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Освоение упражнений в чередовании напряжения с расслаблением. | | |
| Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол | | 10 | |
| Тема 2.1. Технические приемы и тактические действия в баскетболе. | Практические занятия Освоение основных игровых элементов. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Основы методики судейства по баскетболу. Подготовительные и специальные (подводящие) упражнения. Стойки, передачи, ведение мяча. Броски по кольцу. Комбинации из основных элементов. Двусторонние игры и игровые задания с аэробной направленностью. Упражнение на быстроту (движений) двигательной реакции. Челночный бег с ведением мяча и без. Строевые приемы на месте и в движении. Освоение техники общеразвивающих упражнений с мячом, висов и упоров. | | |
| Раздел 3.* Лыжная подготовка | | 36 | |
| Тема 3.1. Классические и коньковые лыжные хода | Практические занятия Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Подготовительные и специальные (подводящие) упражнения. Передвижение изученными ходами, в равномерном темпе, с переменной скоростью. Переход от одновременных ходов к попеременным и обратно с учетом рельефа местности, поворот в движении – «упором», на параллельных лыжах, переступанием, «полуплугом». Повторное прохождение отрезков с изменением темпа и пауз отдыха. Прохождение отрезков с соревновательной скоростью. Эстафеты. Передвижение по пересеченной местности. Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Контроль техники лыжных ходов. Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. | | |
| Тема 3.2. | Практические занятия | | |

| | | | |
|---|--|----|--|
| Слуски, торможения, подъемы | Овладение техникой слусков, торможений и подъемов. Подготовительные и специальные (подводящие) упражнения. Слуски: в высокой, средней, низкой стойке. Торможение «плугом». Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». | | |
| Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол | | 10 | |
| Тема 4.1. Технические приемы и тактические действия в волейболе | Практические занятия Освоение основных игровых элементов. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Знание правил соревнований по волейболу. Подготовительные и специальные (подводящие) упражнения. Стойки, перемещения, прыжки. Верхняя и нижняя передача мяча. Поддача и атакующий удар. Двухсторонние игры и игровые задания аэробной направленности. Основы методики судейства по волейболу. Освоение общеразвивающих упражнений у гимнастической стенки, упражнений на внимание. | | |
| Раздел 5. Гимнастика | | | |
| Тема 5.1. Строевые и общеразвивающие упражнения | Практические занятия Освоение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с набивными мячами, упражнений с мячом; выполнение упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки. Строевые приемы на месте и в движении. | | |
| Самостоятельная работа | Примерная тематика самостоятельной работы: Подготовка к выполнению нормативов (ГТО), подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий. | | |
| Зачет: | | 2 | |
| Всего | | 82 | |

Примечание*

Часы по разделу лыжная подготовка могут варьироваться в объеме, исходя из погодных условий и условий реализации образовательного процесса.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебного предмета требует наличия:

1. Спортивный зал.
2. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий
 1. Спортивный зал 12х24
 - щит баскетбольный - 2 шт.,
 - стойка волейбольная – 2 шт., сетка.
 - стенка гимнастическая – 14 шт.,
 - мяч волейбольный – 15 шт.,
 - мяч баскетбольный – 15 шт.,
 - мяч набивной – 5 шт.,
 2. Спортивный зал 12х18
 - скамейка гимнастическая – 3 шт.,
 - маты поролоновые – 15 шт.,
 - скакалка – 15 шт.,
 - обручи – 6 шт.,
 - стенка гимнастическая – 10 шт.,
 3. Стадион: общая площадь – 1685,5 м²
 - беговые дорожки – 100м, 225м (асфальтовое покрытие),
 - футбольное поле S=2787,5 м² (естественное покрытие),
 - ворота
 - площадка для разминки – 2 шт.,
 - прыжковая яма,
 - полоса препятствий,
 - ограждение.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Печатные издания:

1. Лях В.И. Физическая культура: учебник для общеобразовательных организаций. -9-е изд., М: «Просвещение» 2021
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для НПО и СПО. -2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия 2010г.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для СПО. – М.: Академия, 2002г.

Электронные издания (электронные ресурсы):

1. Адейеми, Д.П. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Д.П. Адейеми, О.Н. Сулейманова. — Электрон. дан. — Екатеринбург : УрФУ, 2014. — 40 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/98692>. — Загл. с экрана.
2. Добрынин, И.М. Лыжная подготовка студентов в вузе [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.М. Добрынин. — Электрон. дан. — Екатеринбург : УрФУ, 2015. — 124 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/98695>. — Загл. с экрана.
3. Добрынин, И.М. Подготовка комплекса мер, направленных на выполнение нормативов ГТО в вузе [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.М. Добрынин, В.А. Шемятихин. — Электрон. дан. — Екатеринбург : УрФУ, 2016. — 99 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/98706>. — Загл. с экрана.

4. [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
5. [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
6. [www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
7. [www. gour32441. narod. ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации(НФП-2009).

Дополнительные источники:

1. Гимнастика. Под ред. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К. Учебник для студентов вузов. – М.: Академия, 2001.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: АСТ Астрель, 2003.
3. Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры. – Волгоград: Учитель, 2008
4. Попов В.Б. 1001 упражнение для здоровья и физического развития. – М.: Астрель, 2002
5. Спортивные игры. Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. – М.: Академия, 2002

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебнопредмета осуществляется преподавателем в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и компетенций.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студеном индивидуальных творческих заданий, защиты рефератов. Формы и методы контроля, применяемые преподавателем для оценивания усвоенных знаний и освоенных умений, представлены в таблице 1.

Контроль и оценивание компетенций осуществляется в соответствии с показателями результатов обучения и с использованием форм и методов контроля, представленных в таблице 2.

Обучение по учебнопредмету завершается промежуточной аттестацией в форме зачета в I семестре, дифференцированного зачета во II семестре.

Для текущего контроля и промежуточной аттестации преподавателем разрабатываются фонды оценочных средств (ФОС), которые включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблицы).

Таблица 1

Контроль и оценивание предметных результатов

| Предметные результаты отражают | Основные показатели оценки результатов | Формы и методы контроля и оценки |
|---|---|---|
| 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); | Полнота воспроизведения основных определений. Верное понимание значения физической культуры для профессионального и социального развития личности. | Опрос Выполнение контрольных упражнений и нормативов |
| 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; | Правильность определения задач по сохранению и укреплению здоровья. | Опрос |
| 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; | Практическое выполнение нормативов по разделу «Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Баскетбол», «Волейбол». | Выполнение контрольных упражнений и нормативов. |
| 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, | Практическое выполнение тестов по оценке состояния здоровья и физической | Выполнение тестов |

| | | |
|--|---|--|
| <p>использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> | <p>подготовленности</p> | |
| <p>5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> | <p>Практическое выполнение нормативов по разделу «Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Баскетбол», «Волейбол».</p> | <p>Выполнение контрольных упражнений и нормативов.</p> |
| <p>6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p> | <p>Практическое выполнение нормативов по разделу «Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Баскетбол», «Волейбол».</p> | <p>Выполнение контрольных упражнений и нормативов.</p> |