

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА  
**Улан-Удэнский колледж железнодорожного транспорта**  
Улан-Удэнского института железнодорожного транспорта -  
филиала Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Иркутский государственный университет путей сообщения»  
(УУКЖТ УУИЖТ ИрГУПС)

## **РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности**

**23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте  
(по видам)**

*Базовая подготовка  
среднего профессионального образования*

*Очная форма обучения на базе основного общего образования*

УЛАН-УДЭ 2018


Рабочая учебная программа дисциплины разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012г. №413), с учетом примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, реализующих основную профессиональную образовательную программу СПО на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования, одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО», протокол №2 от 26.03. 2015 г. для специальности СПО 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) (базовая подготовка).

РАССМОТРЕНО

ЦМК Физического воспитания  
основ безопасности жизнедеятельности  
и основ военной подготовки

протокол № 07 от «19» 06 2018г.


Председатель ЦМК

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

А.В.Большаков  
(И.О.Ф)

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора колледжа по УР

  
\_\_\_\_\_  
О.Н.Иванова

(подпись)

(И.О.Ф)

«19» 06 2018г

Разработчик:

*Федотова Е. П.*, преподаватель УУКЖТ УУИЖТ

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |                   |
|---|-------------------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                                  | <b>стр.<br/>3</b> |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>   | <b>6</b>          |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                       | <b>12</b>         |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                             | <b>13</b>         |
| <b>5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ УЧЕБНУЮ ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>16</b>         |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.05 Физическая культура

## 1.1. Область применения рабочей учебной программы

Рабочая учебная программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования с учетом примерной программы для специальности СПО 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), укрупненной группы 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта

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

входит в базовые дисциплины общеобразовательного учебного цикла.

## 1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:

**Личностные результаты** освоения дисциплины должны отражать:

1) готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

2) сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

3) потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;

4) приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

5) формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

6) готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

7) способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.

8) способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих

личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

9) формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

10) принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

11) умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

12) патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;

13) готовность к служению Отечеству, его защите;

**Метапредметные** результаты освоения дисциплины должны отражать:

1) способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;

2) готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

3) освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

5) формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

6) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**Предметные результаты** освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

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

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, 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 приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **1.4. Количество часов на освоение рабочей учебной программы дисциплины:**

максимальная учебная нагрузка обучающегося 175 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 117 часов;

самостоятельная работа обучающегося 58 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>  | <b>Объем часов</b> |
|--|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>   | <i>175</i>         |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                                | <i>117</i>         |
| в том числе:   |                    |
| практические занятия   | <i>113</i>         |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (в том числе индивидуальный проект) (всего)</b> | <i>58</i>          |
| в том числе:   |                    |
| специально - беговые упражнения  | <i>6</i>           |
| выполнение комплекса упражнений для разминки   | <i>4</i>           |
| отработка техники высокого и низкого стартов   | <i>4</i>           |
| бег до 1 км  | <i>7</i>           |
| изучение техники эстафетного бега  | <i>2</i>           |
| комплекс упражнений пловца на суше   | <i>10</i>          |
| правила игры в баскетбол   | <i>4</i>           |
| упражнения для развития физических качеств   | <i>11</i>          |
| упражнения со скакалкой:   | <i>2</i>           |
| специальные упражнения прыгуна в длину   | <i>3</i>           |
| выполнение индивидуальных проектов   | <i>5</i>           |
| Промежуточная аттестация в форме:<br><i>дифференцированного зачета (1,2 семестр)</i>   |                    |

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины **Физическая культура**

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся (уровень освоения) | Объем часов |
|---|--|-------------|
| 1   | 2  | 3           |
| <b>1 Семестр</b>  |  |             |
| <b>Раздел 1. Введение</b>   |  | <b>3</b>    |
| <b>Тема 1.1. Введение</b>   | 1   <b>Задачи и содержание дисциплины. Техника безопасности на занятиях</b> (1 уровень)                    | 2           |
|   | Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплекса упражнений для разминки                           | 1           |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>  |  | <b>36</b>   |
| <b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции</b>                                | Практические занятия   | <b>8</b>    |
|   | Практическое занятие 1 <b>Специально - беговые упражнения</b> (2 уровень)                                  | 2           |
|   | Практическое занятие 2 <b>Техника бега по дистанции</b> (2 уровень)  | 2           |
|   | Практическое занятие 3 <b>Обучение низкому старту</b> (2 уровень)  | 2           |
|   | Практическое занятие 4 <b>Бег 60м, 210м.</b> (2 уровень)   | 2           |
|   | Самостоятельная работа обучающихся: Специально-беговые упражнения,   | 4           |
| <b>Тема 2.2 Контрольные тесты динамики физического развития студентов</b> | Практические занятия.  | 2           |
|   | Практическое занятие 5 <b>Контрольные тесты динамики физического развития студентов.</b> (2 уровень)       | 2           |
|   | Самостоятельная работа обучающихся: Бег до 1 километра   | 1           |
| <b>Тема 2.3. Бег на средние и длинные дистанции</b>                       | Практические занятия   | <b>10</b>   |
|   | Практическое занятие 6 <b>Обучение технике бега по прямой и повороту</b> (2 уровень)                       | 2           |
|   | Практическое занятие 7 <b>Обучение технике высокого старта</b> (2 уровень)                                 | 2           |
|   | Практическое занятие 8 <b>Равномерный бег по дистанции</b> (2 уровень)                                     | 2           |
|   | Практическое занятие 9 <b>Переменный бег на отрезках</b> (2 уровень)                                       | 2           |
|   | Практическое занятие 10 <b>Бег юноши 3000м., девушки 2000м.</b> (2 уровень)                                | 2           |
|   | Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение индивидуальных проектов                                     | 5           |
| <b>Тема 2.4. Эстафетный бег</b>   | Практические занятия   | <b>4</b>    |
|   | Практическое занятие 11 <b>Обучение технике передачи эстафетной палочки.</b> (2 уровень)                   | 2           |
|   | Практическое занятие 12 <b>Совершенствование техники эстафетного бега.</b> (2 уровень)                     | 2           |
|   | Самостоятельная работа обучающихся: Изучение техники эстафетного бега                                      | 2           |



| <b>1</b>   | <b>2</b>  | <b>3</b>  |
|--|---|-----------|
| <b>Раздел 3.<br/>Плавание</b>                          |   | <b>37</b> |
| <b>Тема 3.1.<br/>Введение</b>                          | Практическое занятие 13 <b>Соблюдение техники безопасности в бассейне.</b> Поведение на суше и в воде. (2 уровень)  | <b>2</b>  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплекса упражнений для разминки                                    | <b>1</b>  |
| <b>Тема 3.2.<br/>Упражнения начинающего пловца</b>     | Практические занятия<br>Практическое занятие 14 <b>Упражнения начинающего пловца.</b> Обучение дыханию. (2 уровень) | <b>8</b>  |
|  | Практическое занятие 15 <b>Обучение дыханию</b> (2 уровень)   | <b>2</b>  |
|  | Практическое занятие 16 <b>Обучение скольжению</b> (2 уровень)  | <b>2</b>  |
|  | Практическое занятие 17 <b>Толчок из положения «поплавок»</b> (2 уровень)   | <b>2</b>  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся: Комплекс упражнений пловца на суше  | <b>4</b>  |
| <b>Тема 3.3.<br/>Техника плавания «Кроль на груди»</b> | Практические занятия<br>Практическое занятие 18 <b>Обучение повороту.</b> (2 уровень)                               | <b>6</b>  |
|  | Практическое занятие 19 <b>Обучение работе рук.</b> (2 уровень)   | <b>2</b>  |
|  | Практическое занятие 20 <b>Обучение работе ног.</b> (2 уровень)   | <b>2</b>  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся: Комплекс упражнений пловца на суше  | <b>3</b>  |
| <b>Тема 3.4.<br/>Техника стартового прыжка</b>         | Практические занятия<br>Практическое занятие 21 <b>Обучение стартовому прыжку</b> (2 уровень)                       | <b>9</b>  |
|  | Практическое занятие 22 <b>Совершенствование техники стартового прыжка</b> (2 уровень)                              | <b>2</b>  |
|  | Практическое занятие 23 <b>Проплывание отрезков</b> (2 уровень)   | <b>2</b>  |
|  | Практическое занятие 24 <b>Сдача нормативов</b> (2 уровень)   | <b>2</b>  |
|  | Практическое занятие 25 <b>Свободное плавание</b> (2 уровень)   | <b>1</b>  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся: Комплекс упражнений пловца на суше  | <b>4</b>  |
|  | <b>Итого за I семестр</b>   | <b>76</b> |
|  | <b>В том числе:</b>   |           |
|  | <b>теоретическое обучение</b>   | <b>2</b>  |
|  | <b>практические занятия</b>   | <b>49</b> |
|  | <b>самостоятельная работа</b>   | <b>25</b> |
|  | <b>2 Семестр, 1 курс</b>  |           |
| <b>Раздел 4.<br/>Баскетбол</b>                         |   | <b>39</b> |
| <b>Тема 4.1<br/>Техника владения мячом</b>             | 1 <b>Введение: Техника безопасности при занятиях в спортивном зале, правила игры в баскетбол.</b> (1 уровень)       | <b>2</b>  |
|  | Практические занятия.   | <b>8</b>  |
|  | Практическое занятие 26 <b>Обучение стойке и передвижению баскетболиста.</b> (2 уровень)                            | <b>2</b>  |
|  | Практическое занятие 27 <b>Обучение передаче и ловле мяча.</b> (2 уровень)  | <b>2</b>  |
|  | Практическое занятие 28 <b>Обучение ведению</b> (2 уровень)   | <b>2</b>  |
|  | Практическое занятие 29 <b>Обучение броскам.</b> (2 уровень)  | <b>2</b>  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся: Правила игры в баскетбол,   | <b>4</b>  |

|   |  |           |
|---|--|-----------|
| <b>Тема 4.2.<br/>Техника игры</b>   | Практические занятия   | <b>6</b>  |
|   | Практическое занятие 30 <b>Обучение личной защите.</b> (2 уровень)                             | 2         |
|   | Практическое занятие 31 <b>Обучение технике игры в нападении.</b> (2 уровень)                  | 2         |
|   | Практическое занятие 32 <b>Обучение технике игры в защите.</b> (2 уровень)                     | 2         |
|   | Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения для развития физических качеств                 | 3         |
| <b>Тема 4.3.<br/>Тактика игры</b>   | Практические занятия.  | <b>10</b> |
|   | Практическое занятие 33 <b>Тактика игры в нападении.</b> (2 уровень)                           | 2         |
|   | Практическое занятие 34 <b>Тактика игры в защите.</b> (2 уровень)                              | 2         |
|   | Практическое занятие 35 <b>Зонная защита.</b> (2 уровень)                                      | 2         |
|   | Практическое занятие 36 <b>Правила соревнований, двусторонняя игра</b> (2 уровень)             | 2         |
|   | Практическое занятие 37 <b>Правила соревнований, двусторонняя игра</b> (2 уровень)             | 2         |
|   | Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для развития физических качеств                 | 6         |
| <b>Раздел 5.<br/>Гимнастика</b>   |  | <b>15</b> |
| <b>Тема 5.1.<br/>Развитие физических качеств средствами круговой тренировки</b> | Практические занятия   | <b>4</b>  |
|   | Практическое занятие 38 <b>Приседания на правой и на левой ноге.</b> (2 уровень)               | 2         |
|   | Практическое занятие 39 <b>Опорный прыжок.</b> (2 уровень)                                     | 2         |
|   | Самостоятельная работа: Упражнения со скакалкой  | 2         |
| <b>Тема 5.2.<br/>Элементы акробатики</b>  | Практические занятия   | <b>6</b>  |
|   | Практическое занятие 40 <b>Кувырок вперед, кувырок назад.</b> (2 уровень)                      | 2         |
|   | Практическое занятие 41 <b>Стойка на лопатках.</b> (2 уровень)                                 | 2         |
|   | Практическое занятие 42 <b>Мостик из положения лежа и стоя.</b> (2 уровень)                    | 2         |
|   | Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения для развития физических качеств                 | 3         |
| <b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>  |  | <b>45</b> |
| <b>Тема 6.1. Низкий старт</b>   | Практические занятия   | <b>6</b>  |
|   | Практическое занятие 43 <b>Совершенствование техники низкого старта.</b> (2 уровень)           | 2         |
|   | Практическое занятие 44 <b>Стартовый разгон.</b> (2 уровень)                                   | 2         |
|   | Практическое занятие 45 <b>Выполнение стартов из различных исходных положений.</b> (2 уровень) | 2         |
|   | Самостоятельная работа обучающихся: специальные беговые упражнения                             | 3         |
| <b>Тема 6.2. Спринт</b>   | Практические занятия   | <b>8</b>  |
|   | Практическое занятие 46 <b>Выполнение стартов на 15-30м.</b> (2 уровень)                       | 2         |
|   | Практическое занятие 47 <b>Финиширование.</b> (2 уровень)                                      |           |
|   | Практическое занятие 48 <b>Бег на 60м.</b> (2 уровень)   | 2         |
|   | Практическое занятие 49 <b>Бег на 210м.</b> (2 уровень)  | 2         |
|   | Самостоятельная работа обучающихся: Отработка техники высокого и низкого стартов               | 4         |
| <b>Тема 6.3.<br/>Прыжок в длину с разбега</b>                                   | Практические занятия   | <b>6</b>  |
|   | Практическое занятие 50 <b>Подводящие упражнения для прыжков в длину</b> (2 уровень)           | 2         |
|   | Практическое занятие 51 <b>Обучение прыжку способом «Согнув ноги».</b> (2 уровень)             | 2         |
|   | Практическое занятие 52 <b>Разбег. Приземление.</b> (2 уровень)                                | 2         |

|  |   |            |
|--|---|------------|
|  | Самостоятельная работа обучающихся: Специальные упражнения прыгуна в длину                            | 3          |
| <b>Тема 6.4. Бег на средние дистанции</b>                        | Практические занятия  | <b>6</b>   |
|  | Практическое занятие 53 <b>Повторный бег на отрезках</b> (2 уровень)                                  | 2          |
|  | Практическое занятие 54 <b>Переменный бег с заданной скоростью</b> (2 уровень)                        | 2          |
|  | Практическое занятие 55 <b>Бег юноши 3000м., девушки 2000м.</b> (2 уровень)                           | 2          |
|  | Самостоятельная работа обучающихся: Бег до 1 км   | 3          |
| <b>Тема 6.5. Контрольные тесты динамики физического развития</b> | Практические занятия  | <b>4</b>   |
|  | Практическое занятие 56 <b>Контрольные тесты динамики физического развития студентов.</b> (2 уровень) | 2          |
|  | Практическое занятие 57 <b>Зачетное занятие</b> (2 уровень)   | 2          |
|  | Самостоятельная работа обучающихся: бег до 1 км   | 2          |
|  | <b>Итого за 2 семестр</b>   | <b>99</b>  |
|  | <b>В том числе:</b>   |            |
|  | теоретическое обучение  | 2          |
|  | практические занятия  | 64         |
|  | самостоятельная работа  | 33         |
|  | <b>Всего:</b>   | <b>175</b> |
|  | <b>В том числе:</b>   |            |
|  | теоретическое обучение  | 4          |
|  | практические занятия  | 113        |
|  | самостоятельная работа  | 58         |

**Примечание:**

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 уровень – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 уровень – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 уровень – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

Темы индивидуальных проектов

1. Травматизм при занятиях физическими упражнениями.
2. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
3. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
4. Факторы, влияющие на развитие силы.
5. Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания».
6. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
7. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
8. Физическая культура в школе.
9. Физическая культура и спорт в жизни российских женщин.
10. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
11. Формирование двигательных умений и навыков.
12. Формирование личностно-значимых свойств и качеств через совершенствование физических способностей человека.

13. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
14. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
15. Хорошая осанка - красота и здоровье на всю жизнь.
16. Цели и принципы олимпийского движения, его роль и значение в современном мире

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

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Рабочая учебная программа дисциплины реализуется в спортивном комплексе, включающим в себя: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, бассейн.

Оборудование спортивного комплекса:

баскетбольная и волейбольная площадка, баскетбольные фермы, волейбольная сетка, баскетбольные кольца, «шведские» стенки турники, гимнастические маты, барьеры, гимнастические снаряды – «конь», «козел», «мостики», скакалки, гимнастические обручи, гири, резиновые коврики, футбольное поле, ворота, беговая дорожка, прыжковые ямы, городок нестандартного оборудования.

Бассейн: плавательные дорожки.

Технические средства обучения:

-переносное мультимедийное оборудование.

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

##### **Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов**

1. Основная учебная литература:

1.1 Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер— М. : Издательство Юрайт, 2016.  
<https://www.biblio-online.ru/book/0AA1FC83-7BF8-4B31-AA2E-SA7B4296EA2B>

2. Дополнительная учебная литература:

2.1 Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И.— Электрон.текстовые данные.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013 <http://www.iprbookshop.ru/11361.html>

3. Интернет – ресурсы:

3.1 Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://www.minsport.gov.ru/>.

3.2 Федеральный портал «Российское образование»:  
Web:<http://www.edu.ru>.

3.3 Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

3.4 Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)  | Формы и методы контроля и оценки<br>результатов обучения   |
|--|--|
| <p><b>Личностные:</b><br/>готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p>   | <p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-57 с применением игровых, групповых методов , дифференцированный зачет</p> |
| <p>сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p>  | <p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-57 с применением игровых, групповых методов, дифференцированный зачет</p>  |
| <p>потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;</p>  | <p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-57 с применением игровых, групповых методов, дифференцированный зачет</p>  |
| <p>приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p>   | <p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-57 с применением игровых, групповых методов, дифференцированный зачет</p>  |
| <p>формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p> | <p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-57 с применением игровых, групповых методов, дифференцированный зачет</p>  |
| <p>готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p>   | <p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-57 с применением игровых, групповых методов, дифференцированный зачет</p>  |
| <p>способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.</p>   | <p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-57 с применением игровых, групповых методов, дифференцированный зачет</p>  |

|  |   |
|--|---|
| <p>способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p>                                   | <p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-57 с применением игровых, групповых методов, дифференцированный зачет</p>   |
| <p>формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> | <p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-57с применением игровых, групповых методов, дифференцированный зачет</p>    |
| <p>принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>   | <p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-57 с применением игровых, групповых методов, дифференцированный зачет</p>   |
| <p>умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>  | <p>Устный опрос, наблюдение и оценка на практических занятиях 1-57 с применением игровых, групповых методов, устный опрос</p> |
| <p>патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;</p>  | <p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-57 с применением игровых, групповых методов, дифференцированный зачет</p>   |
| <p>готовность к служению Отечеству, его защите;</p>  | <p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-57 с применением игровых, групповых методов, дифференцированный зачет</p>   |
| <p><b>Метапредметные:</b><br/> <p>способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;</p> </p> | <p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-57 с применением игровых, групповых методов, дифференцированный зачет</p>   |
| <p>готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p>   | <p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-57 с применением игровых, групповых методов, дифференцированный зачет</p>   |
| <p>освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p>  | <p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-57 с применением игровых, групповых методов, дифференцированный зачет</p>   |
| <p>готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и</p>  | <p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-57 с применением игровых, групповых методов, дифференцированный зачет.</p>  |

|   |   |
|---|---|
| интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;   |   |
| формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;   | Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-57 с применением игровых, групповых методов, дифференцированный зачет                |
| умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;                          | Устный опрос, наблюдение и оценка на практических занятиях 1-57 с применением игровых, групповых методов, дифференцированный зачет. |
| <b>Предметные:</b><br>умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга   | Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-57 с применением игровых, групповых методов, дифференцированный зачет                |
| владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  | Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-57 с применением игровых, групповых методов, дифференцированный зачет                |
| владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;  | Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-57 с применением игровых, групповых методов, дифференцированный зачет                |
| владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  | Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-57 с применением игровых, групповых методов, дифференцированный зачет                |
| владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-57 с применением игровых, групповых методов, дифференцированный зачет                |



**5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ,  
ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ УЧЕБНУЮ ПРОГРАММУ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

| № | Дата<br>внесения<br>изменения | №<br>страницы | До внесения изменения | После внесения<br>изменения |
|---|-------------------------------|---------------|-----------------------|-----------------------------|
| 1 |                               |               |                       |                             |
| 2 |                               |               |                       |                             |
| 3 |                               |               |                       |                             |