**Приложение 9.3.6 к ОПОП-ППССЗ**

**специальности 08.02.10**

**Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности**

**08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство**

*Базовая подготовка*

*среднего профессионального образования*

*(год начала подготовки: 2022)*

СОДЕРЖАНИЕ

1. паспорт рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. условия реализации УЧЕБНОЙ дисциплинЫ
4. Контроль и оценка результатов освоения

УЧЕБНОЙ Дисциплины

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

**1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.1.Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО: 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

**1.2.Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

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

Содержание программы общеобразовательной учебной дисциплины 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-оздоровительном 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.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

• ***личностных*:**

− готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

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

− потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

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

− 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;

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

− способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

− способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

− 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;

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

− умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

−патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

− готовность к служению Отечеству, его защите;

• ***метапредметных*:**

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

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

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

− 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;

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

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

• ***предметных:***

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

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

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

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

− владение техническими приемами 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 программы учебной дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки студентов175 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося: 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося: 58часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | Объем часов |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **175** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **117** |
| в том числе |  |
| лабораторные занятия | **-** |
| Теоретические занятия | **8** |
| практические занятия | **109** |
| контрольные работы | **-** |
| курсовая работа (проект) | **-** |
| **Самостоятельная работа обучающегося** | **58** |
| в том числе |  |
| внеаудиторная самостоятельная работа (выполнение упражнений ОФП, совершенствование техники бега, элементов техники игры в волейбол и баскетбол). | **58** |
| **Итоговая аттестация** в форме дифференцированного зачета во II семестре | |

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа( проект)** *(если предусмотрены)* | | **Объем часов** | **Уровень освоения** |  |  |
| **1** | **2** | | **3** | **4** |  |
| **Раздел 1. Теоретическая часть** |  | | **8** |  |  |
| **Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО** | 1 | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | **2** | 2 |  |
| 2 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | **2** |  |
| 3 | Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. | **2** |  |
| 4 | Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. | **2** |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся Работа с конспектом и Интернет – ресурсами. Сообщения на тему: «Оздоровительные системы физического воспитания»; «Профессиональные заболевания и их профилактика»; «Всероссийский спортивный комплекс ГТО» | 4 | 2 |  |
| **Практическая часть** |  | | **109** |  |  |
| **Раздел 2. Учебно-методические занятия** | 1 | Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов | **10** |  |  |
| 2 | Самостоятельная работа обучающихся. Составить комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) для профилактики нарушения опорно-двигательного аппарата. Составить комплексов утренней гимнастики. | 6 | 5 |  |
|  |  |  |  | 4 |  |
| **Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия** |  | | **99** |  |  |
| **Раздел 3.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка** |  | | **38** |  |  |
| **Тема 3.1.1 Техника бега на короткие дистанции.** | 1 | Техника бега на короткие дистанции | **8** |  |  |
| 2 | Техника низкого старта |  |  |  |
| 3 | Техника бега по прямой и финиширование |  |
| 4 | Прием контрольных нормативов. Бег 100 метров. |  |
| 5 | Самостоятельная работа студента: Изучение материала учебника, пробегание отрезков 2х40, 2х80,2х100 м, прыжки в длину с места. | **4** |  |  |
| **Тема 3.1.2. Техника бега на средние дистанции** | 1 | Техника бега на средние дистанции. Техника высокого старта | **10** |  |  |
| 2 | Техника бега по прямой, финиширование. |  |
| 3 | Техника бега по виражу |  |
| 4 | Прием контрольных нормативов- бег- 500м. дев.; 1000м.-юн. |  |
| 5 | Самостоятельная работа студента: изучение материала учебника, приседания, прыжки в длину с места, пробегание отрезков по 400, 500,800,1000м. | **4** |  |  |
| **Тема 3.1.3. Техника бега на длинные дистанции** | 1 | Техника бега на длинные дистанции | **10** |  |  |
| 2 | Кроссовая подготовка. ОФП. |  |
| 3 | Правильное дыхание, совершенствование работы рук и ног. |  |
| 4 | Прием контрольных нормативов. Бег 2000км-дев; 3000км.-юн. |  |
| 5 | Самостоятельная работа студента: изучение материала учебника, отжимания, приседания, кросс-3000-5000 м. Совершенствование рук и ног при беге. Правильное дыхание при беге. | **6** |  |  |
| **Тема 3.1.4. Техника прыжка в длину с места** | 1 | Техника прыжка в длину с места | **10** |  |  |  |
| 2 | Исходное положение; отталкивание, фаза полета и приземление |  |  |
| 3 | Прыжковая тренировка |  |
| 4 | Прием контрольного норматива |  |
| 5 | Самостоятельная работа студента: изучение материала учебника, приседания на левой и правой ноге, выпрыгивание вверх с места. | **6** |  |  |
| **Раздел 3.2 Гимнастика и ОФП** |  | | **16** |  |  |
| **Тема 3.2.1. Гимнастические упражнения** | 1 | Строевые упражнения | **4** |  |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения | **4** |  |
| 3 | Упражнения на силу мышц верхнего плечевого пояса | **4** |  |
| 4 | Контрольный норматив | **4** |  |
| 5 | Самостоятельная работа студента: изучение материала учебника, составление комплекса утренней гигиенической гимнастики, подтягивание, отжимание, пресс. | **8** |  |  |
| **Раздел 3.3 Баскетбол** |  | | **18** |  |  |
| **Тема 3.3.1. Техника передачи баскетбольного мяча** | 1 | Сойки и перемещение баскетболиста | **6** |  |  |
| 2 | Остановки и повороты на месте |  |
| 3 | Техника передач и ловли мяча на месте и в движении |  |
| 4 | Эстафеты с элементами баскетбола |  |  |
| 5 | Самостоятельная работа студента: занятия в секциях; совершенствования техники перемещений, передач. ОФП. | **2** |  |  |  |
| **Тема 3.3.2. Техника ведения баскетбольного мяча** | 1 | Техника ведения мяча на месте левой и правой рукой. | **4** |  |  |
| 2 | Техника ведения левой и правой рукой в движении |  |
| 3 | Совершенствование техники ведения мяча |  |
| 4 | Эстафеты с элементами баскетбола |  |
| 5 | Самостоятельная работа студента: занятия в секциях; совершенствование техники ведения мяча. ОФП. | **2** |  |  |
| **Тема 3.3.3. Техника броска баскетбольного мяча** | 1 | Техника броска по кольцу одной и двумя руками с места | **8** |  |  |
| 2 | Техника броска по кольцу после ведения |  |
| 3 | Техника штрафного броска |  |
| 4 | Прием контрольного норматива |  |
| 5 | Двухсторонняя учебно-тренировочная игра |  |
| 6 | Самостоятельная работа студента: занятия в секциях; совершенствование техники броска по кольцу. ОФП. | **4** |  |  |
| **Раздел 3.4. Волейбол** |  | | **18** |  |  |
| **Тема 3.4.1. Техника верхней передачи мяча** | 1 | Стойки и перемещения волейболиста | **6** |  |  |
| 2 | Техника передачи мяча двумя руками |  |
| 3 | Передача мяча в парах через сетку |  |
| 4 | Прием контрольных нормативов |  |
| 5 | Самостоятельная работа студента: занятие в секциях; совершенствование техники перемещений, верхней передачи мяча. Отжимания на пальцах, поднимание туловища. | **2** |  |  |  |
| **Тема 3.4.2. Техника нижней передачи мяча** | 1 | Совершенствование стоек и перемещение волейболистов | **6** |  |  |
| 2 | Техника передачи мяча двумя руками снизу |  |
| 3 | Передача мяча в парах через сетку |  |
| 4 | Прием контрольных нормативов |  |
| 5 | Самостоятельная работа студента: занятие в секциях; совершенствование техники перемещений, передачи мяча снизу. Отжимания на пальцах, поднимание туловища. | **2** |  |  |
| **Тема 3.4.3. Техника прямой нижней подачи.** | 1 | Техника прямой нижней подачи | **6** |  |  |
| 2 | Работа с мячом у стенки, техника удара по мячу |  |
| 3 | Подача мяча через сетку |  |
| 4 | Прием контрольных нормативов. |  |
| 5 | Двусторонняя учебно-тренировочная игра. |  |
| 6 | Самостоятельная работа студента: занятие в секциях; совершенствование техники перемещений, подачи мяча снизу. Отжимания на пальцах, поднимание туловища, приседания. | **2** |  |  |
| **Раздел 3.5 Виды спорта по выбору. Спортивная аэробика** |  | | **9** |  |  |
| **Тема 3.5.1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов** | 1 | Кувырок вперед, кувырок назад, стояка на лопатках, упор присев, прыжок в вверх прогнувшись, руки в вверх в стороны. (юноши) |  |  |  |  |
| 2 | Кувырок вперед, кувырок назад, мостик, поворот в упор присев, прыжок в вверх прогнувшись, руки в вверх в стороны.(девушки) |  |
| **Тема 3.5.2. Опорный прыжок** | 1 | Совершенствование прыжка « согнув ноги» через козла в длину ( высота снаряда- от 110 до 115 см) (юноши). Прыжок ноги в розь через козла в ширину на высоте 100-110 см (девушки) |  |
|  |  | Самостоятельная работа обучающихся Занятия на спортивных тренажерах, занятия с отягощениями. | **8** |  |  |
| **Итого:** |  | | **175** |  |  |

# 3 условия реализации УЧЕБНОЙ дисциплины

**3.1.** Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Учебная дисциплина реализуется в Спортивном зале и на спортивном объекте

**Мебель:**

**Спортивный зал**

Столы учебные

Стулья

Шкафы

Столы теннисные

Скамейки гимнастические

Тумба для награждения

Табло электронное

Компьютер

Щиты баскетбольные

Мячи баскетбольные

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Маты гимнастические

Навесные перекладины

Скакалки

**Спортивный объект**

Спортивное оборудование:

Забор с наклонной доской

Лабиринт

Разрушенная лестница

Одиночный окоп для стрельбы и метания гранат

Ворота для большого футбола

Ворота для мини футбола

Сетка для волейбола

Устройство для подъёма флага

Беговая дорожка

Трибуны

Футбольное поле

**Помещение для самостоятельной работы**

**Мебель:**

Стол читательский

Стол компьютерный

Стол однотумбовый

Стулья

Шкаф-витрина для выставок

Стол для инвалидов

Компьютер

Портативная индукционная петля для слабослышащих

Клавиатура с азбукой Брайля.

Выход в интернет

**Комплект лицензионного программного обеспечения**

MSWindows 7 (сублицензионный договор № СД-130523001 от 23.05.2013 )

MSOffice 2013 (сублицензионное соглашение к государственному контракту от 21 мая 2014 г. № 10-14)

Kaspersky Endpoint Security for Windows

Yandex Browser (GNU Lesser General Public License)

7-zip (GNUGPL)

UnrealCommander (GNUGPL)

Выходвинтернет

**3.2 Информационное обеспечение обучения**

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Учебно-методическое обеспечение дисциплины

**3.2.1 Основная учебная литература**

1. Физическая культура [Текст]: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / Н.В. Решетников [и др.]. - 17-е изд., стер. - Москва: Академия, 2017 г. - 176 с.

2. Физическая культура [Электронный ресурс]: курс лекций / составители В. В. Шмер [и др.]. — Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2017. — 223 c. — ISBN 978-5-7014-0799-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/87176.html. — Режим доступа: для авторизир. пользователей по паролю.

3.Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2018. — 181 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-05218-1. — URL: https://book.ru/book/919382. — Текст: электронный. Режим доступа: https://www.book.ru/book/919382 по паролю.

4. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: https://book.ru/book/932719. — Текст: электронный. – Режим доступа: https://www.book.ru/book/932719 по паролю.

5. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: https://book.ru/book/939387. — Текст: электронный. – Режим доступа: https://www.book.ru/book/939387 по паролю.

**3.2.2 Дополнительная учебная литература**

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2017. — 256 с. — ISBN 978-5-406-05437-6. — URL: https://book.ru/book/920006. — Текст: электронный. – Режим доступа: https://www.book.ru/book/920006 по паролю.

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2018. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06281-4. — URL: https://book.ru/book/926242. — Текст: электронный. – Режим доступа: https://www.book.ru/book/926242 по паролю.

3. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: https://book.ru/book/932718. — Текст: электронный. – Режим доступа: https://www.book.ru/book/932718 по паролю.

**3.2.3 Интернет-ресурсы**

1. Сеть творческих учителей/сообщество учителей физ. культуры. –http://www.itn.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib-.
2. Сайт учителя физ. культуры. – <http://www.trainer.h1.ru>.
3. Газета «Здоровье детей». – [http://zdd.1september.ru](http://zdd.1september.ru/).
4. Газета «Спорт в школе». – [http://spo.1september.ru](http://spo.1september.ru/).
5. Рефераты на спортивную тематику. – [http://www.sportreferats.narod.ru](http://www.sportreferats.narod.ru/).
6. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры. –<http://www.infosport.ru/press/fkvot/>.
7. Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризма, Российской Государственной Академии физической культуры. – [http://tpfk.infosport.ru](http://tpfk.infosport.ru/).
8. [Спортивная жизнь России. Электронная](http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm%20-%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20Спортивная%20жизнь%20России.Электронная) версия ежемесячного иллюстрированного журнала. – <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>.
9. Журнал «Культура здоровой жизни». – <http://kzg.narod.ru/>.

**3.2.4 Официальные, справочно-библиографические и периодические издания**

1. О железнодорожном транспорте в Российской Федерации [Текст]: Федеральный закон от 10.01.2003 №17-ФЗ в редакции Федерального закона от 03.08.2018 № 342-ФЗ. – Екатеринбург: ТД УралЮрИздат, 2019. – 36 с. – 5 экз.

2. Устав железнодорожного транспорта Российской Федерации [Текст]: Федеральный закон от 10.01.2003 №18-ФЗ в редакции Федерального закона от 03.08.2018 № 312-ФЗ. – Екатеринбург: ТД УралЮрИздат, 2019. – 80 с. – 5 экз.

3. Гудок [Текст]: ежедневная транспортная газета ( 2017, 2018, 2019, 2020 гг.) – 1200 экз.

4. Железнодорожный транспорт [Текст]: ежемесячный научно-теоретический технико-экономический журнал (2017, 2018, 2019, 2020 гг.) – 60 экз.

5. Транспорт России [Текст]: всероссийская транспортная еженедельная информационно-аналитическая газета ( 2017, 2018, 2019, 2020 гг.) – 240 экз.

6. Автоматика, связь, информатика [Текст]: ежемесячный научно-теоретический и производственно-технический журнал ( 2017, 2018, 2019, 2020 гг.). – 60 экз.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения аудиторных занятий, тестирования, а также выполнение обучающимися индивидуальных и групповых занятий , контрольных и самостоятельных проверочных работ :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения (основные умения, усвоенные занятия)** | **Основные показатели оценки результатов обучения** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| обучающийся должен знать:  -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  -основы здорового образа жизни;  -история развития легкой атлетики, волейбола, баскетбола;  -правила игры волейбола, баскетбол, футбол;  Обучающийся должен уметь:  -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  -составлять комплекс утренней гигиенической гимнастики;  -выполнять основные элементы общей физической подготовки;  -владеть техникой прыжка в длину с места и разбега;  -выполнять основные элементы техники игры волейбол, баскетбол. | Бег 100 м. на результат  Бег 500 м. (дев), 1000 м. (юн) на результат  Бег на 2000 м. (дев), 3000 м. (юн) на результат  Прыжок в длину с места на результат.  Подтягивания (юн), отжимания (дев) на результат , пресс  Штрафной бросок на результат «Проход бросок» на технику выполнения  Выполнение верхней передачи Выполнение нижней передачи  Выполнение подачи на результат | Критерии основания студентам учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений . Итоговый контроль проводится в 1 семестре в форме недифференцированного зачета, а во 2 семестре в форме дифференцированного зачета. |

**5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

**5.1 Пассивные**

- лекции традиционные без применения мультимедийных средств и без раздаточного материала;

- демонстрация учебных фильмов;

- рассказ;

- семинары, преимущественно в виде обсуждения докладов студентов по тем или иным вопросам;

- самостоятельные и контрольные работы;

- тесты;

- чтение и опрос.

*(взаимодействие преподавателя как субъекта с обучающимся как объектом познавательной деятельности)*

**5.2 Активные и интерактивные**

- работа в группах;

- учебная дискуссия;

- деловые и ролевые игры;

- игровые упражнения;

- творческие задания;

- круглые столы (конференции) с использованием средств мультимедиа;

- решение проблемных задач;

- анализ конкретных ситуаций;

- метод модульного обучения;

- практический эксперимент;

- обучение с использованием компьютерных обучающих программ;

(*взаимодействие преподавателя как субъекта с обучающимся как субъектом познавательной деятельности).*