

Документ подписан электронной подписью.



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА»

УТВЕРЖДЕНО
Директором ГБПОУ Республики Марий
Эл «УОР»
Н.В. Беткузиной
01.09.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДб.11 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности **49.02.01 Физическая культура**

2021 г.

Документ подписан электронной подписью.

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Методическим советом

Протокол № 9

«30» 08 2021 г.

Председатель Методического совета

_____ н.в. Беткузина

Рабочая программа учебной дисциплины *ОДб.11 Физическая культура* разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее - ФГОС) среднего профессионального образования (далее - СПО) по специальности *49.02.01 Физическая культура* (утв. приказом Минобрнауки Российской Федерации № 976 от 11 августа 2014 г.) и ФГОС среднего общего образования (утв. приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 г. № 413, ред. от 29.06.2017) с учетом получаемой специальности СПО, на основании Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» (Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Организация-разработчик: ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва»

Разработчик:

Савельев В.Н., преподаватель ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва».

Документ подписан электронной подписью.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

Документ подписан электронной подписью.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОДб.11 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины *ОДб.11 Физическая культура* предназначена для физического воспитания обучающихся в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего общего образования, при подготовке специалистов среднего звена.

Согласно «Рекомендациям по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учётом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования» (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО от 17.03.2015 № 06-259) физическая культура в учреждениях среднего профессионального образования (далее – СПО) изучается с учетом профиля получаемого профессионального образования (гуманитарный профиль).

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО *49.02.01 Физическая культура*.

Основу рабочей программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального государственного стандарта среднего общего образования базового уровня и необходимое для усвоения профессиональной образовательной программы по специальности «Физическая культура», формирования у обучающихся общих и профессиональных компетенций.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

учебная дисциплина *ОДб.11 Физическая культура* изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины *ОДб.11 Физическая культура*:

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.

Освоение содержания учебной дисциплины *ОДб.11 Физическая культура* обеспечивает достижение обучающимися 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

Документ подписан электронной подписью.

- 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 социальной практике;
 - 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 обучающегося 175 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

Документ подписан электронной подписью.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Учебная нагрузка обучающихся	Объем в часах
Максимальная	175
Самостоятельная	58
Обязательная:	
Всего	117
в том числе:	
лекции, уроки	2
практические занятия	115
курсовая работа (проект)	
Формы промежуточной аттестации:	
<i>дифференцированный зачет (2 семестр)</i>	2

Документ подписан электронной подписью.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины *БД.03 Физическая культура*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
Раздел 1. Легкая атлетика		43		
Тема 1.1. Техника безопасности	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.	2	1	
Тема 1.2. Короткие дистанции	Содержание учебного материала Бег на короткие дистанции.	2	2	
	Практические занятия	10		
	1 Обучение технике низкого старта и стартового разгона. Скоростно - силовая подготовка.			
	2 Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Развитие скорости.			
	3 Бег по дистанции. Развитие скоростной выносливости.			
	4 Техника бега на короткие дистанции. Финиширование.			
	5 Скоростно-силовая подготовка. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.			
	6 Бег 100м – зачет. Игры на местности с элементами легкой атлетики.			
	Самостоятельная работа обучающихся	3		
1 Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Выполнение специально-беговых упражнений. Развитие скорости.				
Тема 1.3. Средние дистанции	Содержание учебного материала Бег на средние дистанции.		2	
	Практические занятия	12		
	7 Высокий старт и бег по дистанции. Развитие специальной выносливости.			
	8 Развитие выносливости. Совершенствование высокого старта и бега по дистанции.			
	9 Совершенствование техники бега на средние дистанции.			
	10 Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег по отрезкам.			
	11 Общие развивающие упражнения для легкоатлетов. Развитие скоростной выносливости.			
	12 Бег 1000м – зачет. Игры на местности с элементами легкой атлетики.			
		Самостоятельная работа обучающихся	4	
	2 Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Выполнение специально-беговых упражнений. Развитие скоростной выносливости.			
Тема 1.4. Длинные дистанции	Содержание учебного материала Бег на длинные дистанции.		2	
	Практические занятия	8		

Документ подписан электронной подписью.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	13 Совершенствование высокого старта и бега по дистанции. Развитие выносливости.		
	14 Совершенствование бега по дистанции.		
	15 Общая физическая подготовка. Бег 3000м – зачет.		
	16 Общеразвивающие и специально-беговые упражнения. Бег 5000м – зачет.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	3 Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Кросс, развитие выносливости.	4	
Раздел 2. Волейбол.		25	
Тема 2.1. Техника безопасности	Содержание учебного материала Краткие сведения о виде спорта. Техника безопасности на занятиях по волейболу.	2	
Тема 2.2. Стойки и перемещения	Содержание учебного материала Стойки и перемещения в волейболе.		2
	Практические занятия		
	17 Обучение стойкам и перемещениям.	4	
	18 Совершенствование стоек и перемещений.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	4 Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Перемещения в различных стойках.	3	
Тема 2.3. Нижняя и верхняя передача	Содержание учебного материала Нижняя и верхняя передача мяча в волейболе.		2
	Практические занятия		
	19 Обучение нижней и верхней передачи мяча.	4	
	20 Совершенствование нижней и верхней передачи мяча.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	5 Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Общеразвивающие упражнения для верхних конечностей.	4	
Тема 2.4. Подача мяча	Содержание учебного материала Подача мяча в волейболе.		2
	Практические занятия		
	21 Обучение подаче мяча.	4	
	22 Совершенствование нижней и верхней подачи мяча.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	6 Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Развитие ловкости.	4	
Раздел 3. Лыжная подготовка		36	
Тема 3.1. Техника безопасности	Содержание учебного материала	2	

Документ подписан электронной подписью.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.		1
Тема 3.2. Классический ход	Содержание учебного материала	13	
	Передвижение на лыжах классическим ходом.		2
	Практические занятия		
	23 Краткие сведения о виде спорта. Подбор инвентаря, смазка лыж.		
	24 Обучение технике передвижения одновременным ходом.		
	25 Обучение технике попеременного двухшажного хода.		
	26 Совершенствование одновременного хода.		
	27 Совершенствование попеременного двухшажного хода.		
	28 Переходы с одновременных ходов на попеременные ходы.		
	29 Переходы с попеременных ходов на одновременные ходы.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 3.3. Коньковый ход	Содержание учебного материала	12	
	Передвижение на лыжах коньковым ходом.		2
	Практические занятия		
	30 Техника одновременного конькового хода.		
	31 Совершенствование одновременного конькового хода.		
	32 Одновременный коньковый ход - зачет		
	33 Техника попеременного конькового хода.		
	34 Совершенствование попеременного конькового хода.		
	35 Попеременный коньковый ход – зачет.		
			Самостоятельная работа обучающихся
	8 Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Передвижения на лыжах коньковыми ходами.		
Тема 3.4. Спуски и подъемы	Содержание учебного материала	2	
	Спуски и подъемы на лыжах.		2
	Практические занятия		
	36 Совершенствование спусков и подъемов.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	9 Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Спуски и подъемы на лыжах.	3	
Раздел 4. Гимнастика		40	
Тема 4.1. Техника безопасности	Содержание учебного материала	2	

Документ подписан электронной подписью.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 4.2. Акробатика	Краткие сведения о виде спорта. Техника безопасности на занятиях по гимнастике.		
	Содержание учебного материала		
	Выполнение акробатических упражнений. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.		2
	Практические занятия		
	37 Акробатические упражнения – комбинация.	6	
	38 Совершенствование акробатических упражнений.		
	39 Акробатические упражнения - зачёт.		
Самостоятельная работа обучающихся			
10 Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Упражнения для развития координации.	4		
Тема 4.3. Перекладина	Содержание учебного материала		
	Выполнение упражнений на перекладине.		2
	Практические занятия		
	40 Упражнения на перекладине - комбинация.	6	
	41 Совершенствование упражнений на перекладине		
	42 Комбинация на перекладине - зачёт.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
11 Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Силовые упражнения для верхних конечностей.	4		
Тема 4.4. Брусья	Содержание учебного материала		
	Выполнение упражнений на брусьях.		2
	Практические занятия		
	43 Упражнения на брусьях - комбинация.	6	
	44 Совершенствование упражнений на брусьях.		
	45 Комбинация на брусьях - зачёт.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
12 Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Силовые упражнения для мышц спины.	4		
Тема 4.4. Опорный прыжок	Содержание учебного материала		
	Опорный прыжок (конь) в длину.		2
	Практические занятия		
	46 Совершенствование опорного прыжка.	4	
	47 Опорный прыжок (конь) в длину – зачет.		
Самостоятельная работа обучающихся	4		

Документ подписан электронной подписью.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	13	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Упражнения для развития гибкости.		
Раздел 5. Баскетбол			26	
Тема 5.1. Техника безопасности	Содержание учебного материала Краткие сведения о виде спорта. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.		2	
Тема 5.2. Стойки и перемещения	Содержание учебного материала Стойки и перемещения в баскетболе.			2
	Практические занятия		4	
	48	Краткие сведения о виде спорта. Обучение стойкам и перемещениям.		
	49	Совершенствование стоек и перемещений.		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
14	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Перемещения в различных стойках.			
Тема 5.3. Передачи мяча	Содержание учебного материала Передачи мяча в баскетболе.			2
	Практические занятия		4	
	50	Передача мяча двумя руками от груди.		
	51	Передача мяча двумя руками сверху.		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
15	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Общеразвивающие упражнения для баскетболистов.			
Тема 5.4. Броски в корзину	Содержание учебного материала Совершенствование бросков в корзину.			2
	Практические занятия		4	
	52	Бросок одной рукой от плеча. Совершенствование бросков в корзину.		
	53	Броски в корзину – зачет.		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
16	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Упражнения для развития ловкости.			
Итоговое занятие – дифференцированный зачет			1	
ВСЕГО			175	

Документ подписан электронной подписью.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса.

Спортивный комплекс:

- спортивный зал
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий
- стрелковый тир
- спортивный инвентарь
- тренажерный зал
- лыжная база

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Бишаева А.А. Физическая культура (5-е изд.) учебник - М.: Образовательно-издательский центр «Академия», 2018

Дополнительные источники:

Бишаева А.А Физическая культура (4-е изд.), М.: Издательский центр «Академия», 2012

Решетников Н.В. Физическая культура учебник (11-е изд.), М.: Издательский центр «Академия», 2011

Лях, Владимир Иосифович. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под ред. В. И. Ляха. - 7-е изд. - Москва: Просвещение, 2012. - 237 с.

Особенности психологической подготовки спортсменов [Текст]: / М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "Поволж. гос. технол. ун-т"; [С. А. Лебедева и др.]. - Изд. 2-е. - Йошкар-Ола: ПГТУ, 2012. - 67 с.

Ивашенко, Татьяна Алексеевна. Предсоревновательная подготовка в степ-аэробике: учебно-методическое пособие / Т. А. Ивашенко, С. А. Лебедева, М. З. Федосеева; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВПО "Поволж. гос. технол. ун-т". - 2-е изд. - Йошкар-Ола: ПГТУ, 2012. - 39 с.: ил. - Загл. обл.: Предсоревновательная подготовка в степ-аэробике.

Барчуков, Игорь Сергеевич. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика [Текст] : / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. - М. : Academia, 2006. - 525 с.

Большая энциклопедия дыхательных гимнастик / [авт.-сост. Л. Орлова]. - Минск: Харвест, 2007. - 223 с.

Давиденко, Дмитрий Николаевич. Атлетическая подготовка студентов: учеб. пособие / Д. Н. Давиденко, В. Г. Соколов, В. С. Степанов; Федер. агентство по образованию, Гос. образоват. учреждение ВПО, Мар. гос. техн. ун-т, Каф. физ. культуры. - СПб.: Стратегия будущего, 2009. - 132 с.

Давиденко, Дмитрий Николаевич. Методические основы оздоровительной аэробики: учеб. пособие / Д. Н. Давиденко, В. Г. Соколов; Федер. агентство по образованию, Гос. образоват. учреждение ВПО, Мар. гос. техн. ун-т, Каф. физ. культуры. - СПб.: Стратегия будущего, 2009. - 40 с.

Ильин, Е. П. Психология спорта : [учебник] / Е. П. Ильин. - СПб. [и др.]: Питер, 2011. - 351 с.

Кале-Жермен, Бландин. Анатомия красоты / Бландин Кале-Жермен; [пер. с фр. А. Воликова]. - М. : ЭКСМО, 2011. - 157 с.

Кинг, Ян. Большая книга мышц: гениальный путеводитель к идеальной физической форме / Ян Кинг, Лу Шулер ; [пер. с англ. Д. Смирнова]. - М. : Эксмо, 2011. - 359 с.

Мешалкин, Владислав Эдуардович. Славянская гимнастика. Свод Здровы Перуна. [Ключевые упражнения к сводам] / В. Мешалкин, Е. Баранцевич. - СПб. [и др.]: Питер, 2011. - 155 с.

Основы культуры здоровья студентов: / [В. А. Таймазов и др.]; под общ. ред. В. А. Таймазова; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, С.-Петербурга, С.-Петерб. гос. политехн. ун-т, Мар. гос. техн. ун-т. - Йошкар-Ола: МарГТУ, 2010. - 267 с.

Особенности технической подготовки волейболистов на предсоревновательном этапе тренировки: учебно-метод. пособие / [сост. В. М. Сазоненко, Е. В. Рыбакова, Н. А. Васенева]. - Йошкар-Ола: МарГТУ, 2009. - 24 с.

Сазоненко, Виктор Михайлович. Специальная физическая подготовка волейболистов [Текст]: учебно-метод. пособие / В. М. Сазоненко. - Йошкар-Ола: МарГТУ, 2007. - 58 с.

Самсонова, А.В. Биомеханика мышц [Текст]: Учебно-методическое Пособие. / А. В Самсонова, Е.Н Комиссарова – СПб. гос. Ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2009.

Тихомиров, Геннадий Александрович. Физическое воспитание: основы техники легкоатлетических упражнений [Текст]: учебно-метод. пособие для преподавателей и студентов очной формы обучения / Г. А. Тихомиров. - Йошкар-Ола: МарГТУ, 2008. - 38 с.

Физическая культура: [учеб. пособие для сред. проф. образования] / Н. В. Решетников [и др.]. - 9-е изд., стер. - М. : Academia, 2009. - 173, [1] с.

Физвоспитание в Марийском государственном техническом университете [Текст]: учебно-метод. пособие для студентов и преподавателей каф. физ. воспитания / [сост. В. А. Дорохов]. - Йошкар-ола : МарГТУ, 2007. - 38 с.

Документ подписан электронной подписью.

Физическое воспитание. Методика составления вариантов и проведения утренней гигиенической зарядки [Текст]: метод. указания для самостоят. работы студентов специальностей мед. группы / [сост. Л. Г. Черных]. - Йошкар-Ола: МарГТУ, 2008. - 28 с.

Черных, Луиза Гийомовна. Физвоспитание. Комплексный подход к оздоровительным занятиям со студентами специальной медицинской группы [Текст]: учеб. пособие / Л. Г. Черных. - Йошкар-Ола: МарГТУ, 2007. - 54 с.

Щелкунова, Евгения Матвеевна. История развития физической культуры и спорта в МарГТУ / Е. М. Щелкунова; Мар. гос. техн. ун-т. - Йошкар-Ола: МарГТУ, 2008. - 41 с.

Ястребов, Александр Викторович. Специализированная подготовка студентов строительных специальностей по баскетболу: / А. В. Ястребов, Л. В. Золотова; М-во образования и науки РФ, ГОУ ВПО "Мар. гос. техн. ун-т". - Йошкар-Ола: МарГТУ, 2010. - 97, [1] с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none"> • личностные: – 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; 	<p>Текущий контроль (Практические занятия): Оценка.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1)Обучение технике низкого старта и стартового разгона. Скоростно - силовая подготовка. 2)Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Развитие скорости. 3)Бег по дистанции. Развитие скоростной выносливости. 4) Техника бега на короткие дистанции. Финиширование. 5)Скоростно-силовая подготовка. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 6)Бег 100м – зачет. Игры на местности с элементами легкой атлетики. 7)Высокий старт и бег по дистанции. Развитие специальной выносливости. 8) Развитие выносливости. Совершенствование высокого старта и бега по дистанции. 9)Совершенствование техники бега на средние дистанции. 10)Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег по отрезкам. 11)Общие развивающие упражнения для легкоатлетов. Развитие скоростной выносливости. 12)Бег 1000м – зачет. Игры на местности с элементами легкой атлетики. 13)Совершенствование высокого старта и бега по дистанции. Развитие выносливости. 14)Совершенствование бега по дистанции. 15)Общая физическая подготовка. Бег 3000м – зачет. 16)Общеразвивающие и специально-беговые упражнения. Бег 5000м – зачет. 17)Обучение стойкам и перемещениям. 18)Совершенствование стоек и перемещений. 19)Обучение нижней и верхней передачи мяча. 20)Совершенствование нижней и верхней передачи мяча. 21)Обучение подаче мяча. 22)Совершенствование нижней и верхней подачи мяча. 23)Краткие сведения о виде спорта. Подбор инвентаря, смазка лыж. 24)Обучение технике передвижения одновременным ходом. 25)Обучение технике попеременного двухшажного хода. 26)Совершенствование одновременного хода. 27)Совершенствование попеременного двухшажного хода. 28)Переходы с одновременных ходов на попеременные хода. 29)Переходы с попеременных ходов на одновременные хода. 30)Техника одновременного конькового хода. 31)Совершенствование одновременного конькового хода

<ul style="list-style-type: none"> • метапредметные: – способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; – 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; 	<p>32)Одновременный коньковый ход - зачет 33)Техника попеременного конькового хода. 34)Совершенствование попеременного конькового хода. 35)Попеременный коньковый ход – зачет. 36)Совершенствование спусков и подъемов. 37)Акробатические упражнения – комбинация. 38)Совершенствование акробатических упражнений. 39)Акробатические упражнения - зачёт. 40)Упражнения на перекладине - комбинация. 41)Совершенствование упражнений на перекладине. 42)Комбинация на перекладине - зачёт. 43)Упражнения на брусьях - комбинация. 44)Совершенствование упражнений на брусьях. 45)Комбинация на брусьях - зачёт. 46)Совершенствование опорного прыжка. 47)Опорный прыжок (конь) в длину – зачет. 48)Краткие сведения о виде спорта. Обучение стойкам и перемещениям. 49)Совершенствование стоек и перемещений. 50)Передача мяча двумя руками от груди. 51)Передача мяча двумя руками сверху. 52)Бросок одной рукой от плеча. Совершенствование бросков в корзину. 53)Броски в корзину – зачет.</p> <p>Самостоятельные работы. Оценка.</p> <p>1)Выполнение специально-беговых упражнений. Развитие скорости. 2)Выполнение специально-беговых упражнений. Развитие скоростной выносливости. 3)Кросс, развитие выносливости. 4)Перемещения в различных стойках. 5)Общеразвивающие упражнения для верхних конечностей. 6)Развитие ловкости. 7)Передвижения на лыжах классическими ходами. 8)Передвижения на лыжах коньковыми ходами. 9)Спуски и подъёмы на лыжах. 10)Упражнения для развития координации. 11)Силовые упражнения для верхних конечностей. 12)Силовые упражнения для мышц спины. 13)Упражнения для развития гибкости. 14)Перемещения в различных стойках. 15)Общеразвивающие упражнения для баскетболистов. 16)Упражнения для развития ловкости.</p> <p>Текущий контроль (теоретическое обучение): устный опрос (фронтальный).</p> <p>Итоговый контроль: дифференцированный зачёт. Оценка.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • предметные: – 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 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). 	

Документ подписан электронной подписью.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:	Подпись верна
Сертификат:	4AA1D500B0ADC3A641DB39BA21C5866E
Владелец:	1021200771646, 00204832281, 1215078802, 121521689394, sport-uor@yandex.ru, ГБПОУ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ "УОР", ДИРЕКТОР, ГБПОУ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ "УОР", Беткузина, Наталья Валерьевна, RU, ГОРОД ЙОШКАР-ОЛА, СЕЛО СЕМЕНОВКА, Республика Марий Эл, УЛИЦА МОЛОДЕЖНАЯ, 2
Издатель:	ООО "КОМПАНИЯ "ТЕНЗОР", ООО "КОМПАНИЯ "ТЕНЗОР", Удостоверяющий центр, Московский проспект, д. 12, г. Ярославль, 76 Ярославская область, RU, 007605016030, 1027600787994, ca_tensor@tensor.ru
Срок действия:	Действителен с: 27.09.2021 15:47:48 UTC+03 Действителен до: 27.12.2022 15:57:48 UTC+03
Дата и время создания ЭП:	07.04.2022 16:17:44 UTC+03