

Министерство образования и науки Республики Марий Эл  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Республики Марий Эл  
«Йошкар-Олинский техникум сервисных технологий»



ТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ

Республики Марий Эл «ЙОТСТ»

/Е.Ю. Валькова/

2021 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОДб.08 Физическая культура**

---

39.01.01 Социальный работник

2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» (протокол №3 от 21.07.2015г).

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Марий Эл «Йошкар-Олинский техникум сервисных технологий»

Разработчик:

Чистяков Никита Викторович, преподаватель ГБПОУ Республики Марий Эл «ЙОТСТ».

Рекомендована:

предметно-цикловой комиссией общеобразовательных дисциплин и дисциплин направления «Социальная работа».

Протокол № 1 от 31.08 2021 г, председатель ПЦК  /В.Н. Петрова

Рецензенты:

1. Петрова В.Н., преподаватель высшей категории ГБПОУ Республики Марий Эл «ЙОТСТ», методист

2. \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

---

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр.</b>
	<b>4</b>
<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>
<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОДб.08 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

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

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

В учебном плане ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

### 1.3. Результаты освоения учебной дисциплины:

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

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

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

Л1 - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л2 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

Л3 - неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

Л4 - готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к

непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

Л5 - эстетические отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

Л6 - физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Планируемые метапредметные результаты освоения ООП

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

МП1 - оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

МП2 - оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

МП3 - искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

МП4 - критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

МП5 - выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

МП6 - выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения; менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

МП7 - осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

МП8 - при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.).

Планируемые предметные результаты освоения ООП

П1 - понимание предмета, ключевых вопросов и основных составляющих элементов изучаемой предметной области, что обеспечивается не за счет заучивания определений и правил, а посредством моделирования и постановки проблемных вопросов культуры, характерных для данной предметной области;

П2 - умение решать основные практические задачи, характерные для использования методов и инструментария данной предметной области;

П3 - осознание рамок изучаемой предметной области, ограниченности методов и инструментов, типичных связей с некоторыми другими областями знания.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Выпускник на базовом уровне научится:

Физическая культура и здоровый образ жизни

У1 - Современным оздоровительным системам физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

У2 - Оздоровительным мероприятиям по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

У3 - Системам индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

У4 - Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

У5 - Формам организации занятий физической культурой.

У6 - Государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

У7 - Современному состоянию физической культуры и спорта в России.

У8 - Основам законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

У9 - Оздоровительным системам физического воспитания.

У10 - Современным фитнес-программам, направленным на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решению задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

У11 - Индивидуально ориентированным здоровьесберегающим технологиям: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

#### Физическое совершенствование

У12 - Совершенствованию техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

У13 - Спортивным единоборствам: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

У14 - Прикладной физической подготовке: полосы препятствий;

У15 - кроссу по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**  
максимальной учебной нагрузки обучающегося - 312 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 208 часов;  
самостоятельной работы обучающегося — 104 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>312</b>
<b>Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа (всего)</b>	<b>104</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>9</b>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	199
курсовая работа (проект)	-
<b>Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i></b>	<b>2</b>



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОДБ.08 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Результаты освоения учебной дисциплины
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<i>1 семестр</i>		<b>102</b>	
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 1.1 Бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		Л1 – Л6 МП1 – МП8 У1 – У15
1	Бег на короткие, средние, длинные дистанции.	1	
<b>Практические занятия</b>		30	
1.	<b>Практическое занятие № 1</b> ТБ. Техника бега на короткие дистанции		
2.	<b>Практическое занятие № 2</b> Техника бега на средние дистанции		
3.	<b>Практическое занятие № 3</b> Техника бега на длинные дистанции		
4.	<b>Практическое занятие № 4</b> Специальные беговые упражнения.		
5.	<b>Практическое занятие № 5</b> Техника бега на спринтерские дистанции		
6.	<b>Практическое занятие № 6</b> Техника бега на стайерские дистанции 2км, 3км.		
7.	<b>Практическое занятие № 7</b> Техника бега в эстафете 4 x100м		
8.	<b>Практическое занятие № 8</b> Кроссовый бег по пересеченной местности.		
9.	<b>Практическое занятие № 9</b> Упражнения по силовой подготовке.		
10.	<b>Практическое занятие № 10</b> Специальные беговые упражнения.		
11.	<b>Практическое занятие № 11</b> Техника бега в эстафете 4 x100м		

	12.	<b>Практическое занятие № 12</b> <b>Техника бега в эстафете 4 x100м</b>		
	13.	<b>Практическое занятие № 13</b> <b>Кроссовый бег по пересеченной местности.</b>		
	14.	<b>Практическое занятие № 14</b> <b>Кроссовый бег по пересеченной местности.</b>		
	15.	<b>Практическое занятие № 15</b> <b>Выполнение контрольных нормативов</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - подготовка реферата «Влияние физических упражнений на здоровье человека»; - составление комплекса упражнений гигиенической гимнастики; - выполнение общеразвивающих упражнений. - составление комплекса упражнений общей физической подготовки.		4 3 3 3	
<b>Тема 1.2 Прыжки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			Л1 – Л6 МП1 – МП8 У1 – У15
	1	Прыжок в длину с места, с разбега, в высоту.	1	
	<b>Практические занятия</b>		33	
	1.	Практическое занятие № 11 Техника прыжков в длину с места		
	2.	Практическое занятие № 12 Прыжок в длину с места		
	3.	Практическое занятие № 13 Техника прыжков в длину с разбега		
	4.	Практическое занятие № 14 Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»		
	5.	Практическое занятие № 15 Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»		
	6.	Практическое занятие № 16 Техника прыжков в высоту с разбега		
	7.	Практическое занятие № 17 Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		
	8.	Практическое занятие № 18 Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		
9.	Практическое занятие № 19 Прыжок в высоту с разбега способом «фосбюри-флоп»			

	10	Практическое занятие № 20 Прыжок в высоту с разбега способом «фосбюри-флоп»		
	11	Практическое занятие № 21 Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы»		
	12	Практическое занятие № 22 Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы»		
	13	Практическое занятие № 23 Техника прыжков в длину с разбега		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - ежедневный бег по 15 минут; - выполнение общеразвивающих упражнений; - выполнение силовых упражнений - кросс на 30 мин. - подготовка реферата «Закаливание. Принципы и средства закаливания» - совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега; - составление комплекса упражнений общей физической подготовки.	3 3 3 3 3 3 3	
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	Л1 – Л6 МП1 – МП8 У1 – У15
	1	Понятие гимнастика. Значение для здоровья человека.		
<b>Тема 2.1 Методика оценки физических качеств и применение средств физической культуры для их коррекции</b>	<b>Практические занятия</b>		2	
	14	<b>Практическое занятие № 23</b> ТБ по занятиям гимнастики.		
<b>Зачет</b>			2	
<b>2 семестр</b>			<b>99</b>	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>			<b>16</b>	
<b>Тема 4.1. Классический, коньковый ход. Спуски</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			Л1 – Л6 МП1 – МП8 У1 – У15
	1.	Передвижение на лыжах классическим ходом, коньковым ходом. Спуски и подъемы на лыжах. Способы торможения.	2	

<b>и подъемы на лыжах. Способы торможения</b>	2.	Практическое занятие № 1 ТБ при занятиях лыжным спортом. Подбор лыжных ботинок, палок.	2	
	3.	Практическое занятие № 2 Техника скольжения на лыжах.	2	
	4.	Практическое занятие №3 Попеременные лыжные ходы. Одновременные лыжные ходы.	2	
	5.	Практическое занятие №4 Коньковый ход. Способы перехода с хода на ход.	2	
	6.	Практическое занятие № 7 Способы преодоления подъемов и спусков.	2	
	7.	Практическое занятие № 8 Способы торможений.	2	
	8.	Практическое занятие № 9 Контрольное занятие. Прохождение дистанции	2	
		9	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - закрепление техники лыжных ходов на учебном круге - совершенствование попеременного двухшажного хода - отжимания, приседания - закрепление техники перемещения на лыжах коньковым ходом на учебном круге; - совершенствование тактики лыжных гонок - закрепление техники подъема и спусков.	
<b>Раздел 5 Спортивные игры</b>			<b>16</b>	
<b>Тема 5.1 Волейбол</b>		<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Стойки и перемещения в волейболе. Нижняя и верхняя передача мяча в волейболе. Подача мяча в волейболе.		Л1 – Л6 МП1 – МП8 У1 – У15
	2	Практическое занятие № 10 ТБ. Правила игры в волейбол, перемещения.	2	
	3	Практическое занятие № 11 Техника подачи мяча (нижняя прямая)	2	
	4	Практическое занятие № 12 Техника подачи мяча (нижняя боковая)	2	

	5	Практическое занятие № 13 Техника подачи мяча (верхняя прямая)	2	
	6	Практическое занятие № 14 Техника приема мяча (верхний)	2	
	7	Практическое занятие № 15 Техника приема мяча (нижний)	2	
	8	Практическое занятие № 16 Учебно-тренировочная игра	2	
	9	Практическое занятие № 18 Выполнение контрольных нормативов	2	
	10	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - выполнение упражнений на гибкость, отжимания, общеразвивающие упражнения, упражнения для мышц спины, приседания на одной ноге; - закрепление техники передачи мяча в волейболе - закрепление техники нижней прямой подачи, прием с подачи; - совершенствование правил игры в волейбол	2 2 2 1 1	
	<b>Содержание учебного материала</b>		16	
	1	Передачи мяча в баскетболе. Совершенствование бросков в корзину.		
	2	Практическое занятие № 19 ТБ. Правила игры в баскетбол, стойки, расстановка, перемещения.	2	
	3	Практическое занятие № 20 Техника выполнения ведения мяча.	2	
<b>Тема 5.2 Баскетбол</b>	4	Практическое занятие № 21 Техника передачи мяча на месте.	2	Л1 – Л6 МП1 – МП8 У1 – У15
	5	Практическое занятие № 22 Техника передачи мяча в движении.	2	
	6	Практическое занятие № 23 Техника броска с прохода из-под щита.	2	
	7	Практическое занятие № 24 Броски со средней дистанции.	2	
	8	Практическое занятие № 25 Учебно-тренировочная игра.	2	
	9	Практическое занятие № 27 Контрольное занятие: баскетбол.	2	

	10	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе; - подготовка доклада на тему «История возникновения баскетбола»; - совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение – 2 шага – бросок»; - выполнение бросков мяча в корзину с места и в движении; - совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста; - закрепление правил игры в баскетбол.	1 2 1 1 1	
<b>Раздел 6. Настольный теннис</b>			<b>6</b>	
<b>Тема 6.1 Техника удара и подача различного вида. Технико-тактические действий в игре</b>	1	<b>Содержание учебного материала</b>		Л1 – Л6 МП1 – МП8 У1 – У15
		Техника удара и обучение подачам различного вида. Технико-тактические действия в игре. Сдача нормативов по настольному теннису.		
	2	Практическое занятие № 28 Обучение технике ударам и подачам различного вида.	2	
	3	Практическое занятие № 29 Совершенствование техники ударов и подач различного вида.	1	
	4	Практическое занятие № 30 Обучение технико-тактическим действиям в игре	1	
	5	Практическое занятие № 31 Совершенствование технико-тактических действий в игре	1	
	6	Практическое занятие № 32 Сдача нормативов по настольному теннису	1	
	7	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - подготовка доклада на тему «История возникновения настольного тенниса» - подготовка памятки на тему «Техника ударов и подач различного вида в настольном теннисе» - подготовить презентацию на тему «Призеры РФ по настольному теннису»	2 2 2	
<b>Раздел 7. Легкая атлетика</b>			<b>8</b>	
<b>Тема 7.1 Метание</b>	1	<b>Содержание учебного материала</b>		Л1 – Л6 МП1 – МП8 У1 – У15
		Метание теннисного мяча способом «из-за спины через плечо».		
	2	Практическое занятие № 28 Метание теннисного мяча способом «из-за спины через плечо»	1	

	3	Практическое занятие № 29 Метание теннисного мяча способом «из-за спины через плечо»	1	
	4	Практическое занятие № 30 Метание гранаты способом «из-за спины через плечо»	2	
	5	Практическое занятие № 31 Метание гранаты способом «из-за спины через плечо»	2	
	6	Практическое занятие № 32 Выполнение контрольных нормативов	1	
	7	Практическое занятие № 32 Выполнение контрольных нормативов	1	
<b>Дифференцированный зачет</b>			<b>2</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, спортивного зала и стрелкового тира (включая электронный) или место для стрельбы.

*Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:*

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

*Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:*

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. [Барчуков И.С.](#) 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.
2. [Давиденко Д.Н.](#) 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.
3. [Давиденко Д.Н.](#) 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.
4. [Лях В.И.](#) 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.
5. Масленников И.Б., Капланский В.Е. «Лыжный спорт» - М.: «ФиС» 1988г.



6. Озолин Н.Г., Маркова Д.П. «Легкая атлетика». –М., «ФиС», 1972.
7. 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.-Петеребург, С.-Петербур. гос. политехн. ун-т, Мар. гос. техн. ун-т. - Йошкар-Ола: МарГТУ, 2010. - 267 с.
8. 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.
9. [Сазоненко В.М.](#) Специальная физическая подготовка волейболистов [Текст] : учебно-метод. пособие / В. М. Сазоненко. - Йошкар-Ола : МарГТУ, 2007. - 58 с.
10. Смолевский В., Менхин Ю., Силин В. «Гимнастика в трех измерениях» - М., «ФиС», 1979г
11. Спортивные игры» под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М.-М., «АКАДЕМА» 2004г.
12. [Тихомиров Г.А.](#) 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.
13. «Физическая культура» Б.И. Загорский, Ю.П.Пузырь, И.П.Залетаев и др. – М., Высш. Шк. 1989г

#### **Дополнительные источники:**

1. [Анцупов А.Я.](#) Социально-психологическая оценка персонала : / А. Я. Анцупов, В. В. Ковалев. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2008. - 391 с.
2. [Асташенко О.И.](#) Энциклопедия лечебных движений при различных заболеваниях / О. И. Асташенко. - СПб. : Вектор, 2010. - 306 с.
3. Большая энциклопедия дыхательных гимнастик / [авт.-сост. Л. Орлова]. - Минск : Харвест, 2007. - 223 с.
4. [Иващенко Т.А.](#) Предсоревновательная подготовка в степ-аэробике : учебно-методическое пособие / Т. А. Иващенко, 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. :
5. [Ильин Е.П.](#) Психология спорта: [учебник] / Е. П. Ильин. - СПб. [и др.] : Питер, 2011. - 351 с.
6. [Кале-Жермен, Бландин.](#) Анатомия красоты / Бландин Кале-Жермен ; [пер. с фр. А. Воликова]. - М. ЭКСМО, 2011. - 157 с.
7. [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.

8. [Мешалкин В.Э.](#) Славянская гимнастика. Свод Здрaвы Перуна. [Ключевые упражнения к сводам] / В. Мешалкин, Е. Баранцевич. - СПб. [и др.] : Питер, 2011. - 155 с.
9. 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.
10. 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.
11. [Тихомиров Г.А.](#) 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.
12. 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.
13. Физическая культура : [учеб. пособие для сред. проф. образования] / Н. В. Решетников [и др.]. - 9-е изд., стер. - М.: Academia, 2009. - 173, [1] с.
14. 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.
15. [Черных Л.Г.](#) Физвоспитание. Комплексный подход к оздоровительным занятиям со студентами специальной медицинской группы [Текст] : учеб. пособие / Л. Г. Черных. - Йошкар-Ола : МарГТУ, 2007. - 54 с.
16. [Щелкунова Е.М.](#) История развития физической культуры и спорта в МарГТУ / Е. М. Щелкунова ; Мар. гос. техн. ун-т. - Йошкар-Ола : МарГТУ, 2008. - 41 с.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. – URL: <http://window.edu.ru> (дата обращения: 15.03.2020). – Текст: электронный.
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России. – URL: <https://olympic.ru> (дата обращения: 28.03.2020). – Текст: электронный.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися самостоятельной работы.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	3
<p><b>Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:</b>  Л1 - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;  Л2 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;  Л3 - неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.</p> <p><b>Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:</b>  Л4 - готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;  Л5 - эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.</p> <p><b>Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:</b>  Л6 - физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.</p> <p><b>Планируемые метапредметные результаты освоения ООП</b>  Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).</p> <p><b>1. Регулятивные универсальные учебные действия</b></p>	<p>Текущий контроль: оценка повышения результативности при сдаче контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжной подготовке при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p> <p>Рубежный контроль:  выполнение контрольных заданий (упражнений) для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы (юноши);  выполнение контрольных заданий (упражнений) для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы (девушки);  выполнение контрольных заданий (упражнений) для оценки физической подготовленности студентов подготовительной медицинской группы (юноши);  выполнение контрольных заданий (упражнений) для оценки физической подготовленности студентов подготовительной медицинской группы (девушки);  выполнение контрольных заданий (упражнений) для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы (юноши);</p>

<p><b>Выпускник научится:</b>  МП1 - оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;  МП2 - оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;</p> <p><b>2. Познавательные универсальные учебные действия</b>  <b>Выпускник научится:</b>  МП3 - искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;  МП4 - критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;  МП5 - выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;  МП6 - выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;  менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.</p> <p><b>3. Коммуникативные универсальные учебные действия</b>  <b>Выпускник научится:</b>  МП7 - осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;  МП8 - при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.).</p> <p><b>Планируемые предметные результаты освоения ООП</b>  П1 - понимание предмета, ключевых вопросов и основных составляющих элементов изучаемой предметной области, что обеспечивается не за счет заучивания определений и правил, а посредством моделирования и постановки проблемных вопросов культуры, характерных для данной предметной области;  П2 - умение решать основные практические задачи, характерные для использования методов и инструментария данной предметной области;  П3 - осознание рамок изучаемой предметной области, ограниченности методов и инструментов, типичных связей с некоторыми другими областями знания.</p>	<p>выполнение контрольных заданий (упражнений) для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы (девушки); дифференцированный зачет.</p>
--	---

**Выпускник на базовом уровне научится:**

**Физическая культура и здоровый образ жизни**

У1 - Современным оздоровительным системам физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

У2 - Оздоровительным мероприятиям по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

У3 - Системам индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

У4 - Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

У5 - Формам организации занятий физической культурой.

У6 - Государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

У7 - Современному состоянию физической культуры и спорта в России.

У8 - Основам законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

У9 - Оздоровительным системам физического воспитания.

У10 - Современным фитнес-программам, направленным на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решению задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

У11 - Индивидуально ориентированным здоровьесберегающим технологиям: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

**Физическое совершенствование**

У12 - Совершенствованию техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и

<p>тактическая подготовка в национальных видах спорта.</p> <p>У13 - Спортивным единоборствам: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.</p> <p>У14 - Прикладной физической подготовке: полосы препятствий;</p> <p>У15 - кроссу по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</p>	
--	--