

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ
Республики Марий Эл «ЙОТСТ»

_____/Е.Ю. Валькова/
«__» _____ 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДб.08 Физическая культура

39.01.01 Социальный работник

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 (и):

Чистяков Н. В., преподаватель ГБПОУ Республики Марий Эл «ЙОТСТ»

Рекомендована:

предметно-цикловой комиссией общеобразовательных дисциплин и дисциплин направления «Социальная работа», протокол № 1 от 31 августа 2020 г

Председатель ПЦК _____ / В.Н. Петрова

Рецензенты:

1. Петрова В.Н., преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ Республики Марий Эл «ЙОТСТ», председатель ПЦК общеобразовательных дисциплин и дисциплин направления «Социальная работа»
2. _____,

СОДЕРЖАНИЕ

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

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 самостраховки.

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

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

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
1	2	3	4
<i>1 семестр</i>		102	
Раздел 1 Легкая атлетика			
Тема 1.1 Бег	Содержание учебного материала		Л1 – Л6 МП1 – МП8 У1 – У15
1	Бег на короткие, средние, длинные дистанции.	1	
Практические занятия		30	
1.	Практическое занятие № 1 ТБ. Техника бега на короткие дистанции		
2.	Практическое занятие № 2 Техника бега на средние дистанции		
3.	Практическое занятие № 3 Техника бега на длинные дистанции		
4.	Практическое занятие № 4 Специальные беговые упражнения.		
5.	Практическое занятие № 5 Техника бега на спринтерские дистанции		
6.	Практическое занятие № 6 Техника бега на стайерские дистанции 2км, 3км.		
7.	Практическое занятие № 7 Техника бега в эстафете 4 x100м		
8.	Практическое занятие № 8 Кроссовый бег по пересеченной местности.		
9.	Практическое занятие № 9 Упражнения по силовой подготовке.		
10.	Практическое занятие № 10 Специальные беговые упражнения.		
11.	Практическое занятие № 11 Техника бега в эстафете 4 x100м		

	12.	Практическое занятие № 12 Техника бега в эстафете 4 x100м		
	13.	Практическое занятие № 13 Кроссовый бег по пересеченной местности.		
	14.	Практическое занятие № 14 Кроссовый бег по пересеченной местности.		
	15.	Практическое занятие № 15 Выполнение контрольных нормативов		
	Самостоятельная работа обучающихся: - 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	
Тема 1.2 Прыжки	Содержание учебного материала			Л1 – Л6 МП1 – МП8 У1 – У15
	1	Прыжок в длину с места, с разбега, в высоту.	1	
	Практические занятия		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		
		Самостоятельная работа обучающихся: - 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	
Раздел 2. Гимнастика	Содержание учебного материала		2	
	1	Понятие гимнастика. Значение для здоровья человека.		
Тема 2.1 Методика оценки физических качеств и применение средств физической культуры для их коррекции	Практические занятия			
	14	Практическое занятие № 23 ТБ по занятиям гимнастики.	2	Л1 – Л6 МП1 – МП8 У1 – У15
Зачет			2	
2 семестр			99	
Раздел 4. Лыжная подготовка			16	
Тема 4.1. Классический, коньковый ход. Спуски	Содержание учебного материала			Л1 – Л6 МП1 – МП8 У1 – У15
	1.	Передвижение на лыжах классическим ходом, коньковым ходом. Спуски и подъемы на лыжах. Способы торможения.	2	

и подъемы на лыжах. Способы торможения	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	Самостоятельная работа обучающихся: - 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.	
Раздел 5 Спортивные игры			16	
Тема 5.1 Волейбол		Содержание учебного материала		
	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	Самостоятельная работа обучающихся: - 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	
	Содержание учебного материала		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	
Тема 5.2 Баскетбол	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	Самостоятельная работа обучающихся: - 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	
Раздел 6. Настольный теннис			6	
Тема 6.1 Техника удара и подача различного вида. Технико-тактические действий в игре	1	Содержание учебного материала		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	Самостоятельная работа обучающихся: - 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	
Раздел 7. Легкая атлетика			8	
Тема 7.1 Метание	1	Содержание учебного материала		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	
Дифференцированный зачет			2	

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>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.</p> <p>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 - эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.</p> <p>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.</p> <p>Планируемые метапредметные результаты освоения ООП Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).</p> <p>1. Регулятивные универсальные учебные действия</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>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;</p> <p>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.</p> <p>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.).</p> <p>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.</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>	
--	--