

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*  
« 31 » 08 2020 г.

*Е.Ю. Валькова*  
« 31 » 08 2021 г.

*Е.Ю. Валькова*  
« 31 » 08 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОДб.08 Физическая культура**

---

43.02.13 Технология парикмахерского искусства

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 основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением ФУМО по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

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»

Рецензенты:

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

Рекомендована:

предметно-цикловой комиссией общеобразовательных дисциплин и дисциплин направления «Социальная работа»,  
протокол № 1 от 31.08 2020г., председатель ПЦК  / В.Н. Петрова

Протокол № 1 от 2.08 2021г., председатель ПЦК  / В.Н. Петрова

Протокол № 1 от 31.08 2022г., председатель ПЦК  / В.Н. Петрова

## СОДЕРЖАНИЕ

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

### **1.2. Место учебной 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 учебная 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.

#### **1.3.1 Планируемые личностные результаты освоения ООП**

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 - эстетическое 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.

### **1.3.2. 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.).

### **1.3.3. Планируемые предметные результаты освоения ООП**

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

**Выпускник на базовом уровне научится:**

- П1 - определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- П2 - знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- П3 - знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- П4 - характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- П5 - характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- П6 - составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- П7 - выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- П8 - выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- П9 - практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- П10 - практически использовать приемы защиты и самообороны;
- П11 - составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- П12 - определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- П13 - проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- П14 - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- П15 - организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- П16 - требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- П17 - проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*

*П18 - выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*

*П19 - выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*

*П20 - осуществлять судейство в избранном виде спорта;*

*П21 - составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 117 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 117 часов.

## 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>117</b>
<b>Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа (всего)</b>	<b>-</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	117
курсовая работа (проект)	-
<b>Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i></b>	

## 1.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.06 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>	
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>			<b><i>1 семестр</i></b>	
<b>Тема 1.1 Бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Бег на короткие, средние, длинные дистанции.		Л1 – Л6 МП1 – МП8 П1 – П14 <i>П15-21</i>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>20</b>		
	1.	ТБ. Техника бега на короткие дистанции		2
	2.	Техника бега на средние дистанции		2
	3.	Техника бега на длинные дистанции		2
	4.	Специальные беговые упражнения.		2
	5.	Техника бега на спринтерские дистанции		2
	6.	Техника бега на стайерские дистанции 2км, 3км.		2
	7.	Техника бега в эстафете 4 x100м		2
	8.	Кроссовый бег по пересеченной местности.		2
	9.	Упражнения по силовой подготовке.		2
10.	Выполнение контрольных нормативов	2		
<b>Тема 1.2 Прыжки</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Прыжок в длину с места, с разбега, в высоту.		Л1 – Л6 МП1 – МП8 П1 – П14 <i>П15-21</i>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>24</b>		
	11.	Техника прыжков в длину с места		2
	12.	Прыжок в длину с места		2
	13.	Техника прыжков в длину с разбега		2
	14.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»		2
	15.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»		2
	16.	Техника прыжков в высоту с разбега		2
	17.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		2
	18.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		2
	19.	Прыжок в высоту с разбега способом «фосбюри-флоп»		2
20.	Прыжок в высоту с разбега способом «фосбюри-флоп»	2		

	21.	Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы»	2	
	22.	Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы»	2	
<b>Раздел 2 Гимнастика</b>				
<b>Тема 2.1 Методика оценки физических качеств и применение средств физической культуры для их коррекции</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Понятие гимнастика. Значение для здоровья человека.			Л1 – Л6 МП1 – МП8 П1 – П14 <i>П15-21</i>
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	23.	ТБ по занятиям гимнастики.	2	
	24.	<b>Зачет</b>	<b>2</b>	
			<b>69</b>	<b>2 семестр</b>
<b>Раздел 3 Лыжная подготовка</b>				
<b>Тема 3.1. Классический, коньковый ход. Спуски и подъемы на лыжах. Способы торможения</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Передвижение на лыжах классическим ходом, коньковым ходом. Спуски и подъемы на лыжах. Способы торможения.			Л1 – Л6 МП1 – МП8 П1 – П14 <i>П15-21</i>
	<b>Практические занятия</b>		<b>14</b>	
	25.	ТБ при занятиях лыжным спортом. Подбор лыжных ботинок, палок.	2	
	26.	Техника скольжения на лыжах.	2	
	27.	Попеременные лыжные ходы. Одновременные лыжные ходы.	2	
	28.	Коньковый ход. Способы перехода с хода на ход.	2	
	29.	Способы преодоления подъемов и спусков.	2	
	30.	Способы торможений.	2	
31.	Контрольное занятие. Прохождение дистанции	2		
<b>Раздел 4 Спортивные игры</b>			<b>32</b>	
<b>Тема 4.1 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Стойки и перемещения в волейболе. Нижняя и верхняя передача мяча в волейболе. Подача мяча в волейболе.			Л1 – Л6 МП1 – МП8 П1 – П14 <i>П15-21</i>
	<b>Практические занятия</b>		<b>16</b>	
	32.	ТБ. Правила игры в волейбол, перемещения.	2	
	33.	Техника подачи мяча (нижняя прямая)	2	
	34.	Техника подачи мяча (нижняя боковая)	2	
	35.	Техника подачи мяча (верхняя прямая)	2	
	36.	Техника приема мяча (верхний)	2	
	37.	Техника приема мяча (нижний)	2	
	38.	Учебно-тренировочная игра	2	
39.	Выполнение контрольных нормативов	2		

<b>Тема 4.2</b> <b>Баскетбол</b>		<b>Содержание учебного материала</b> Передачи мяча в баскетболе. Совершенствование бросков в корзину.		Л1 – Л6 МП1 – МП8 П1 – П14 <i>П15-21</i>
	<b>Практические занятия</b>		<b>16</b>	
	40.	ТБ. Правила игры в баскетбол, стойки, расстановка, перемещения.	2	
	41.	Техника выполнения ведения мяча.	2	
	42.	Техника передачи мяча на месте.	2	
	43.	Техника передачи мяча в движении.	2	
	44.	Техника броска с прохода из-под щита.	2	
	45.	Броски со средней дистанции.	2	
	46.	Учебно-тренировочная игра.	2	
	47.	Контрольное занятие: баскетбол.	2	
<b>Раздел 5 Настольный теннис</b>			<b>10</b>	
<b>Тема 5.1</b> <b>Техника удара и подача</b> <b>различного вида.</b> <b>Технико-тактические</b> <b>действий в игре</b>		<b>Содержание учебного материала</b> Техника удара и обучение подачам различного вида. Техничко-тактические действия в игре. Сдача нормативов по настольному теннису		Л1 – Л6 МП1 – МП8 П1 – П14 <i>П15-21</i>
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	
	48.	Обучение технике ударам и подачам различного вида.	2	
	49.	Совершенствование техники ударов и подач различного вида.	2	
	50.	Обучение технико-тактическим действиям в игре	2	
	51.	Совершенствование технико-тактических действий в игре	2	
	52.	Сдача нормативов по настольному теннису	2	
<b>Раздел 6 Легкая атлетика</b>			<b>11</b>	
<b>Тема 6.1</b> <b>Метание</b>		<b>Содержание учебного материала</b> Метание теннисного мяча способом «из-за спины через плечо».		Л1 – Л6 МП1 – МП8 П1 – П14 <i>П15-21</i>
	<b>Практические занятия</b>		<b>11</b>	
	53.	Метание теннисного мяча способом «из-за спины через плечо»	2	
	54.	Метание теннисного мяча способом «из-за спины через плечо»	2	
	55.	Метание гранаты способом «из-за спины через плечо»	2	
	56.	Метание гранаты способом «из-за спины через плечо»	2	
	57.	Выполнение контрольных нормативов	2	
	58.	Выполнение контрольных нормативов	1	
	59.	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
<b>ИТОГО за 1 курс</b>			<b>117 час</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></p> <p>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;</p> <p>Л2 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;</p> <p>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></p> <p>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;</p> <p>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></p> <p>Л6 - физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.</p> <p><b>Метапредметные результаты освоения ООП</b></p> <p>Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).</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</p>

<p><b>1. Регулятивные универсальные учебные действия</b></p> <p><b>Выпускник научится:</b></p> <p>МП1 - оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;</p> <p>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></p> <p><b>Выпускник научится:</b></p> <p>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;</p> <p>МП4 - критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;</p> <p>МП5 - выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;</p> <p>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></p> <p><b>Выпускник научится:</b></p> <p>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;</p> <p>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>Предметные результаты освоения ООП</b></p> <p><b>Выпускник на базовом уровне научится:</b></p> <p>П1 - определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>П2 - знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>П3 - знать правила и способы планирования системы</p>	<p>медицинской группы (юноши); выполнение контрольных заданий (упражнений) для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы (девушки); дифференцированный зачет.</p>
---	---

индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

П4 - характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

П5 - характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

П6 - составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

П7 - выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

П8 - выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

П9 - практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

П10 - практически использовать приемы защиты и самообороны;

П11 - составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

П12 - определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

П13 - проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

П14 - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

*П15 - организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*

*П16 - требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*

*П17 - проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*

*П18 - выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*

*П19 - выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*

*П20 - осуществлять судейство в избранном виде*

*спорта;*

*П21 - составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*