

**Профессиональное образовательное учреждение  
«КОЛЛЕДЖ СОВРЕМЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ»**

---

ИНДЕКС: 109316, г. Москва, ул. Волгоградский проспект, д. 42, кор. 7. ТЕЛ: 8(495)542-78-64,

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность:** 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Москва  
2021г.

ОДОБРЕНА  
Предметной (цикловой) комиссией  
Общего гуманитарного и  
социально-экономического цикла


Разработана на основе ФГОС по  
специальности среднего профессионального  
образования 38.02.03 Операционная  
деятельность в логистике

Протокол №\_1\_\_\_\_  
от «30»августа 2021 г.

Председатель цикловой комиссии

Заместитель директора по УМР

  
\_\_\_\_\_ / Блохина Т.С./

  
\_\_\_\_\_ / Чаева Е.А./

Составитель (автор): Садыков Р.Р., преподаватель  
«КОЛЛЕДЖ СОВРЕМЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ»

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	9
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	10

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью ППССЗ по специальности СПО 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, базовой подготовки.

## 1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

Дисциплина изучается как учебная дисциплина общегуманитарного и социально-экономического цикла.

## 1.3. Цели и задачи общегуманитарной и социально-экономической учебной дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

## 1.4 Планируемые результаты рабочей программы воспитания

Формулировки личностных результатов учитывают требования Закона в части формирования у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде, бережного отношения к здоровью, эстетических чувств и уважения к ценностям семьи.

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b>	<b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b>
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	<b>ЛР 9</b>

## 1.5 Требования к результатам освоения основной профессиональной образовательной программы:

Овладение студентом учебной дисциплиной направлена на формирование ОК 1 - 3, 8

## 1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **236** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **118** часов;

самостоятельной работы обучающегося **118** 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>236</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>118</b>
В том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия	110
В форме практической подготовке	24
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>118</b>
В том числе	
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю, а также в следующих формах: Написание рефератов Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики Изучение правил спортивных игр (волейбол, баскетбол) Участие студентов в соревнования по видам спорта	
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
<b>Введение</b>	Общие понятия, основные задачи и цели физической культуры в развитии человека	1	1
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Основы здорового образа жизни.	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Составление и выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Оценка и соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. 3. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. 4. Регулирование массы тела средствами физического воспитания.	8	2
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		3
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину. Техника метания гранаты.		
	<b>Практические занятия</b> Решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. Сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. Решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей. Воспитание быстроты в процессе занятий легкой атлетикой. Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий легкой атлетикой. Воспитание выносливости в процессе занятий легкой атлетикой. Воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой.	34+12	
<b>Тема 2.3. Спортивные игры</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	34+8	
	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Баскетбол</b> Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры		

	<p>в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Волейбол</b> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействия игроков. Учебная игра.</p> <p><b>Бадминтон</b> Изучение элементов подачи и приема волана. Изучение техники нападающего удара. Изучение тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p>		
	<p><b>Практические занятия</b> Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры. Сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. Решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми - воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми - воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. Тренировочные игры, двусторонние игры на счет. Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приемов игры. Спортивные игры. Самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.</p>	40	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p>	40	
Тема 2.4 Гимнастика	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Строевая подготовка.</b> Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.</p> <p><b>Перекладина высокая.</b> Размахивая в висе изгибами. Подъем в упор силой, подъем переворотом. Из размахиваний махом соскок назад и вперед. Подъем в упор силой, подъем переворотом. Подтягивание.</p> <p><b>Брусья.</b> Размахивание в упоре подъём махом назад. Соскок махом назад и махом вперед. Из угла силой стойка на плечах. Из стойки на плечах выход в упор. Сгибание, разгибание рук в упоре, передвижение на руках в упоре. Соединение элементов.</p>		3

	<p><b>Опорный прыжок.</b> Козел в ширину, высота 115-120см. Прыжок ноги врозь.</p> <p><b>Акробатика.</b> Кувырок вперед, назад, соединение кувырков, кувырок через препятствия. Кувырок назад в стойку на руках. Переворот боком. Стойка на руках с помощью.</p> <p><b>Инструкция</b> по технике безопасности на уроках гимнастики.</p>		
	<p><b>Практические занятия</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.</li> <li>- На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</li> <li>- На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей:</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>* развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости,</li> <li>* повышение уровня подготовленности средствами оздоровительных видов гимнастики,</li> <li>* развитие двигательных способностей с использованием упражнений оздоровительных видов гимнастики, прикладных гимнастических упражнений.</li> </ul>	12+12	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</li> </ul>	12+8	
<p><b>Тема 2.5. Плавание*</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>		
	<p><b>Физическая подготовка:</b> развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости.</p> <p><b>Ознакомление с мерами безопасности</b> при занятиях плаванием. Общие положения методик обучения плаванию. Общеразвивающие и специальные упражнения на суше.</p> <p><b>Обучение технике плавания способом кроль на спине.</b> Общая характеристика способа плавания кроль на спине. Положение тела и головы. Изучение техники движения ног и рук в кроле на спине. Обучение правильному дыханию при плавании. Изучение техники согласования движений и дыхания. Техника простого поворота и старта при плавании кролем на спине.</p> <p><b>Обучение технике плавания способом кроль на груди.</b> Общая характеристика способа. Положение тела и головы. Изучение техники движения ног в кроле на груди. Изучение техники поворота при плавании кролем на груди. Преодоление увеличивающихся по длине отрезков и дистанций с различной скоростью. Развитие физических качеств с использованием упражнений плавания.</p> <p>*При аренде бассейна – (Освоение двигательных умений и навыков в плавании. Ознакомление с мерами безопасности при занятиях плаванием. Общие положения методик обучения плаванию. Общеразвивающие и специальные упражнения на суше.</p>		



	<p>Техника ныряния в глубину и длину. Совершенствование техники плавания спортивными способами плавания. Повышение уровня развития физических качеств средствами плавания. Оценка уровня овладения умениями в плавании).</p>		
	<p><b>Практические занятия</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники плавания.</li> <li>- На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</li> <li>- На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей в процессе занятий плаванием: <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание выносливости в процессе занятий плаванием;</li> <li>- воспитание координации движений в процессе занятий плаванием;</li> <li>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий плаванием;</li> <li>- воспитание гибкости в процессе занятий плаванием.</li> </ul> </li> </ul> <p>Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по плаванию.</p>	12	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах.</p>	8	
<p><b>Тема 2.6. Лыжная подготовка*</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>		
	<p>Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Правила подбора и подготовки лыжного инвентаря. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Обучение технике поворота переступанием на месте. Способы лыжных ходов. Обучение технике попеременного двухшажного хода. Обучение технике одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного и двухшажного хода. Повороты на месте и в движении. Закрепление умений в ходьбе классическими ходами. Переходы с хода на ход.</p> <p><b>Инструкция</b> по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.</p>		
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта.</p> <p>На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта;</li> </ul>	12	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта;</li> <li>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта;</li> <li>- воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта.</li> </ul> <p>Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Катание на лыжах/коньках в свободное время.</p>	8	
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			
<b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>		3
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.</p> <p>Формирование профессионально значимых физических качеств</p> <p>Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.</p>	4	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время.</p>	12	
	<b>ВСЕГО:</b>	236	
<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Изучение факторов здорового образа жизни. Освоение понятий методики физического воспитания. Составление конспекта самостоятельного занятия и индивидуальной программы занятий физической культурой с оздоровительной направленностью.</p> <p>Выполнение утренней гигиенической гимнастики. Развитие двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации</p>			

движений.

Закрепление техники легкоатлетических упражнений, элементов игры в волейбол и баскетбол, повторение правил игры. Выполнение подводящих упражнений для освоения техники способов плавания, поворотов и стартов. Передвижение на лыжах с использованием изученных способов. Выполнение прикладных гимнастических упражнений на спортивном городке. Определение физического развития и функционального состояния с использованием изученных объективных методов. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение самомассажа и корректирующей гимнастики для глаз. Изучение олимпийских видов спорта. Выполнение подводящих упражнений для совершенствования техники легкоатлетических упражнений, элементов спортивных игр, плавания, оздоровительной гимнастики. Определение физического развития и функционального состояния с использованием изученных объективных методов. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение самомассажа и корректирующей гимнастики для глаз. Изучение олимпийских видов спорта.

Выполнение подводящих упражнений для совершенствования техники легкоатлетических упражнений, элементов спортивных игр, плавания, оздоровительной гимнастики.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, зала аэробики или тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### **Спортивное оборудование:**

Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон.

Оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары).

Оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

Гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания.

Оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

##### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

##### 3.2.1. Печатные издания<sup>1</sup>

1. Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для СПО Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 270 с.
2. Н. Ж. Булгакова Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 344 с.
3. Г. Н. Германов Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для СПО Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 461 с.
4. Е. Ф. Жданкина Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО Москва: Издательство Юрайт, 2019 — 125 с.
5. Е. В. Конеевой. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для СПО, 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 322 с.
6. С. Ф. Бурухин. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для СПОЗ-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 173 с.
7. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10—11 кл. — М.: Издательство «Спорт», 2016. — 236 с.
8. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. — М.: Дрофа, 2015. — 316 с.
9. Решетников Н. В. Физическая культура.: учеб.пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М.: Мастерство, 2016. — 223 с.
10. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М.: Мастерство, 2017. — 148 с.

##### Дополнительная

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство и год издания
1	Физическая культура: учебник для СПО	Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский.	3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 493 с.
2	Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры. Календарно-тематическое планирование: учебное пособие для СПО	С. А. Литвинов.	2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 413 с.
3	Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для СПО	Т. А. Завьялова	2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 189 с.

##### 3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

---

1. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>
2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>
3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfksport.ru/>
5. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>
7. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>
8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
9. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
11. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын, – Электрон.текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2017. – 120 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>. – ЭБС «IPRbooks»
12. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 431 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>. – ЭБС «IPRbooks»
13. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. – Электрон.текстовые данные. – М.: Спорт, 2016. – 456 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>. – ЭБС «IPRbooks»

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Гилазиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилазиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/182748>
2. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. – Электрон.текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2011. – 161 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>
3. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. – 392 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>. – ЭБС «IPRbooks»
4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсева. – М. : Советский спорт, 2013 [ЗНБ УрФУ].
5. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/183309>

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни</li> </ul>	<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<p>Оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы на практических занятиях: при выполнении нормативов, сдачи зачетов.</p>
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность, для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>	<p>ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирование в контрольных точках;</li> <li>- оценка уровня развития физических качеств занимающихся проводится по приросту к исходным показателям (для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</li> </ul>

#### Контрольно-оценочные критерии результативности занятий

Контрольные занятия, зачёты обеспечивают оперативную, текущую, итоговую, дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого учащегося.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определённого минимума - регулярности посещения обязательных занятий.

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения учащимися конкретного раздела, вида учебной работы.

Текущий контроль позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы.

Итоговый контроль (зачёт) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры учащегося и самоопределения через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности учащегося, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.