

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»

МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ  
Директор колледжа  
Н.А. Лебедева  
(подпись)

« 31 » августа 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

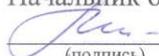
Специальность:

31.02.05 Стоматология ортопедическая

Квалификация выпускника: зубной техник

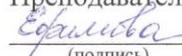
(базовая подготовка)

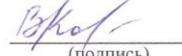
Согласовано:

Начальник отдела СПО  
 Г.М. Шульц  
(подпись)

« 31 » августа 2019г.

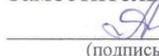
Разработчики:

Преподаватели  
 Е.В. Ефимова  
(подпись)

 В.В. Королёв  
(подпись)

« 31 » августа 2019г.

Заместитель директора по УМ и ВР

 И.М. Алексеева  
(подпись)

« 31 » августа 2019г.

Рассмотрена:

Предметной (цикловой) комиссией  
преподавателей  
общеобразовательных, общих  
гуманитарных и социально-  
экономических дисциплин

Протокол № 1  
от «31» августа 2019г.

Председатель предметной  
(цикловой) комиссии

  
(подпись) \_\_\_\_\_ Е.В. Никифорова

Разработана на основе Федерального  
государственного образовательного  
стандарта по специальности среднего  
профессионального образования  
31.02.05 Стоматология ортопедическая  
Приказ Министерства образования и  
науки РФ от «11» августа 2014г. № 972

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
1.1. Область применения рабочей программы .....	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена .....	4
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины .....	4
1.4. Перечень формируемых компетенций .....	4
1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины .....	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	6
2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы .....	6
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» .....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	17
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению .....	17
3.2. Информационное обеспечение обучения .....	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	18
5. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ .....	20

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 31.02.05 Стоматология ортопедическая (базовая подготовка).

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла, проводится в I-VI семестрах.

### 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

### 1.4. Перечень формируемых компетенций

**Зубной техник должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК 14. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**Зубной техник должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:**

ПК 1.1. Изготавливать съемные пластиночные протезы при частичном отсутствии зубов.

ПК 1.2. Изготавливать съемные пластиночные протезы при полном отсутствии зубов.

- ПК 1.3. Производить починку съемных пластиночных протезов.
- ПК 1.4. Изготавливать съемные имедиат-протезы.
- ПК 2.1. Изготавливать пластмассовые коронки и мостовидные протезы.
- ПК 2.2. Изготавливать штампованные металлические коронки и штампованно-паяные мостовидные протезы.
- ПК 2.3. Изготавливать культевые штифтовые вкладки.
- ПК 2.4. Изготавливать цельнолитые коронки и мостовидные зубные протезы.
- ПК 2.5. Изготавливать цельнолитые коронки и мостовидные зубные протезы с облицовкой.
- ПК 3.1. Изготавливать литые бюгельные зубные протезы с кламмерной системой фиксации.
- ПК 4.1. Изготавливать основные элементы ортодонтических аппаратов.
- ПК 4.2. Изготавливать основные съемные и несъемные ортодонтические аппараты.
- ПК 5.1. Изготавливать основные виды челюстно-лицевых аппаратов при дефектах челюстно-лицевой области.
- ПК 5.2. Изготавливать лечебно-профилактические челюстно-лицевые аппараты (шины).

**1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **392** часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **196** часов  
самостоятельной работы обучающегося **196** 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>392</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>196</b>
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	194
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>196</b>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета в VI семестре</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
<p><b>Раздел 1.*</b>  <b>Теоретическая часть.</b>  <b>Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b></p>		2	
<p><b>Тема 1.1</b>  <b>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b></p>	<p><b><u>Содержание учебного материала</u></b>  <b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления физкультуры.</b>  Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p>	1	2
	<p><b>Социально-биологические основы физической культуры.</b>  Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.  <b>Основы здорового образа и стиля жизни.</b>  Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.</p>	1	

	<p>Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p>		
<p><b>Раздел 2.</b> <b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b></p>		344	
<p><b>Тема 2.1</b> <b>Общая физическая подготовка</b></p>	<p><b><u>Содержание учебного материала</u></b> Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости координационных способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.</p>	-	1,2
	<p><b>Практическое занятие № 1</b> Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p>	8	
	<p><b>Практическое занятие № 2</b> Подвижные игры различной интенсивности.</p>	8	
	<p><b>Самостоятельная работа № 1</b> Выполнение комплексов физических упражнений на развитие плечевого пояса</p>	5	
	<p><b>Самостоятельная работа № 2</b> Выполнение комплексов физических упражнений на развитие гибкости</p>	5	

	<b>Самостоятельная работа № 3</b> Выполнение комплексов физических упражнений на развитие общей выносливости	5	
	<b>Самостоятельная работа № 4</b> Выполнение комплексов физических упражнений на развитие мышц ног	5	
<b>Тема 2.2. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техники бега на короткие, средние и низкие дистанции, бега по прямой и виражу. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.	-	2
	<b>Практическое занятие № 3</b> Овладение техникой бега на короткие, средние и низкие дистанции.	8	
	<b>Практическое занятие № 4</b> Бег по прямой и виражу.	4	
	<b>Практическое занятие № 5</b> Овладение техникой эстафетного бега.	4	
	<b>Практическое занятие № 6</b> Овладение техникой прыжка в длину.	4	
	<b>Практическое занятие № 7</b> Овладение техникой прыжка в высоту	4	
	<b>Практическое занятие № 8</b> Овладение техникой спортивной ходьбы	8	
	<b>Самостоятельная работа № 5</b> Тест на определение уровня физической подготовленности студентов.	4	
	<b>Самостоятельная работа № 6</b> Контрольные упражнения для определения уровня развития силы.	6	
	<b>Самостоятельная работа № 7</b> Подбор комплексов упражнений для прыжков в длину	7	
	<b>Самостоятельная работа № 8</b> Подбор комплексов упражнений для прыжков в высоту	7	
<b>Самостоятельная работа № 9</b> Тест на определение уровня знаний по теме «Лёгкая атлетика».	3		

<b>Тема 2.3 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Перемещение 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 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.	-	2
	<b>Практическое занятие № 9</b> Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча.	6	
	<b>Практическое занятие № 10</b> Ловля мяча. Броски мяча.	4	
	<b>Практическое занятие № 11</b> Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.	6	
	<b>Практическое занятие № 12</b> Индивидуальные, групповые и командные действия игроков.	6	
	<b>Практическое занятие № 13</b> Двусторонняя игра.	6	
	<b>Самостоятельная работа №10</b> Подбор комплекса упражнений ОФП для разминки игры в баскетбол	9	
	<b>Самостоятельная работа №11</b> Имитация выполнения изученных элементов в баскетболе	10	
	<b>Самостоятельная работа №12</b> Тест на определение уровня знаний по теме «Баскетбол»	3	

<b>Тема 2.4 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</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. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	-	2
	<b>Практическое занятие № 14</b> Перемещение по площадке. Поддача мяча.	4	
	<b>Практическое занятие № 15</b> Прием и передачи мяча	4	
	<b>Практическое занятие № 16</b> Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.	4	
	<b>Практическое занятие № 17</b> Страховка у сетки. Тактика игры в защите, в нападении.	4	
	<b>Практическое занятие № 18</b> Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков	6	
	<b>Практическое занятие № 19</b> Учебная игра.	6	
	<b>Самостоятельная работа № 13</b> Подбор комплекса упражнений ОФП для разминки перед игрой в волейбол	10	
	<b>Самостоятельная работа № 14</b> Имитация выполнения подачи мяча.	10	
	<b>Самостоятельная работа № 15</b> Имитация блокирования в прыжке	9	
	<b>Самостоятельная работа № 16</b> Тест на определение уровня знаний по теме «Волейбол»	3	

<b>Тема 2.5 Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, станций до 5 км (девушки) и до 10 км (юноши).	-	2
	<b>Практическое занятие № 20</b> Разучивание элементов техники лыжных ходов	6	
	<b>Практическое занятие № 21</b> Техника переменного двухшажного хода, полуконькового, конькового ходов.	6	
	<b>Практическое занятие № 22</b> Передвижение по пересеченной местности.	4	
	<b>Практическое занятие № 23</b> Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	4	
	<b>Практическое занятие № 24</b> Прохождение дистанции: девушки – 5 км, юноши – 10 км	4	
	<b>Самостоятельная работа № 17</b> Отработка умений проходить дистанции.	17	
	<b>Самостоятельная работа № 18</b> Подбор комплекса упражнений для самостоятельной разминки лыжника	10	
	<b>Самостоятельная работа № 19</b> Тест на определение уровня знаний по теме «Лыжная подготовка»	5	

<b>Тема 2. 6 Аэробика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в аэробике: общая характеристика степ - аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах аэробики. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.	-	2
	<b>Практическое занятие № 25</b> Техника выполнения движений в аэробике	4	
	<b>Практическое занятие № 26</b> Техника выполнения движений в шейпинге	4	
	<b>Практическое занятие № 27</b> Овладение техникой выполнения упражнений ритмической гимнастики, упражнений на развитие гибкости.	4	
	<b>Практическое занятие № 28</b> Овладение техникой выполнения упражнений со скакалкой.	4	
	<b>Практическое занятие № 29</b> Овладение техникой выполнения упражнений без предмета.	4	
	<b>Практическое занятие № 30</b> Овладение техникой выполнения упражнений силовой направленности, акробатических элементов.	4	
	<b>Самостоятельная работа № 20</b> Отработка умений выполнять гимнастические упражнения со скакалкой	10	
	<b>Самостоятельная работа № 21</b> Отработка умений выполнять гимнастические упражнения с гимнастической палкой	10	
	<b>Самостоятельная работа №22</b> Отработка умений выполнять гимнастические упражнения с лентой	10	
	<b>Самостоятельная работа № 23</b> Составление комплексов упражнений по гимнастике.	10	

	<b>Самостоятельная работа № 24</b> Тест на определение уровня знаний по теме «Гимнастика»	3	
<b>Тема 2.7</b> <b>Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.		2
	<b>Практическое занятие № 31</b> Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.	4	
	<b>Практическое занятие № 32</b> Упражнения со свободными весами	4	
	<b>Практическое занятие № 33</b> Упражнения с собственным весом	4	
	<b>Практическое занятие № 34</b> Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.	4	

<p align="center"><b>Раздел 3. Профессионально - прикладная физическая подготовка</b></p>		<b>46</b>	
<p align="center"><b>Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</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 учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП</p> <p><b>Практическое занятие № 35</b> Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий</p> <p><b>Практическое занятие № 36</b> Формирование профессионально значимых физических качеств.</p> <p><b>Практическое занятие № 37</b> Проведение студентом комплексов профессионально - прикладной физической культуры.</p> <p><b>Самостоятельная работа № 25</b> Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность зубного техника в течение дня, в свободное время</p> <p><b>Самостоятельная работа № 26</b> Выполнение комплексов упражнений для шеи</p>	<p align="center">-</p> <p align="center">12</p> <p align="center">8</p> <p align="center">6</p> <p align="center">5</p> <p align="center">5</p>	<p>2</p>

	<b>Самостоятельная работа № 27</b> Выполнение комплексов упражнений для пояснично-крестцового отдела позвоночника	5	
	<b>Самостоятельная работа № 28</b> Выполнение комплексов упражнений для грудного отдела позвоночника	5	
<b>Всего:</b>		<b>392</b>	

*Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:*

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, универсального спортивного зала.

*Спортивное оборудование:*

Баскетбольные, волейбольные мячи, сетки, стойки, оборудование для силовых упражнений, гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры.

*Технические средства обучения:*

Компьютер с лицензионным программным обеспечением; мультимедийный проектор.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### **Основные источники:**

- 1) Вайнер Э.Н. Лечебная физкультура: учебник /Э.Н. Вайнер.-4-е изд., стереотип.- М.:Флинта, 2018.-421 с.- Режим доступа: [www.ibooks.ru](http://www.ibooks.ru)
- 2) Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко А.Ю. Близневский С.К. Рябинина.- М.: Юрайт, 2019.-424 с.- Режим доступа: [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

##### **Дополнительные источники:**

- 1) Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: Методология, теория, практика. - М.: «Академия»,2009.–528с.
- 2) Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
- 3) Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
- 4) Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
- 5) Решетников Н.В. Физическая культура: СПО – 10-е изд., стер. - М.: «Академия», 2010, 2012–176с.
- 6) Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009
- 7) Физическая культура: уч. пос./ Артеменков А. А., Варфоломеев З. С. и др. Под общ. ред. З. С. Варфоломеевой. [Электронный ресурс] / Череповец: ЧГУ, 2012. – 152 с. – Режим доступа: <http://www.novsu.ru/dept/1114/bibliotech>

##### **Интернет-ресурсы:**

1. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

##### **Перечень методических разработок преподавателей:**

1. Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы.
2. Методические рекомендации по практическим занятиям.
3. Фонд оценочных средств учебной дисциплины.

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Оценка качества освоения учебной программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

Текущий контроль проводится по темам рабочей программы дисциплины в форме наблюдения за выполнением заданий и контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета в 1,2,3,4,5 семестрах. Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета в 6 семестре.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых общих и профессиональных компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен</p> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li> </ul> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</li> <li>- основы здорового образа жизни</li> </ul>	<p style="text-align: center;">ОК 2,3,4,6,8,11,14</p> <p style="text-align: center;">ПК 1.1-1.4, 2.1 – 2.5, 3.1, 4.1, 4.2, 5.1, 5.2</p>	<p><b>Формы контроля знаний:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-практические задания по работе с информацией</li> <li>- домашние задания проблемного характера</li> </ul> <p><b>-Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая оценка;</li> <li>-традиционная система оценок в баллах за каждую выполненную работу, на основании которых выставляется итоговая оценка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <p>бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p>

		<p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Аэробика (девушки)</p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия</p> <p>Оценка техники выполнения Лыжи.</p> <p>Оценка техники ходьбы</p> <p>ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</p> <p>Оценка эффективности ППФП</p>
--	--	--

## 5. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№	Номер и дата распорядительного документа о внесении изменений	Дата внесения изменений	Ф.И.О. лица, ответственного за изменение	Подпись	Номер и дата распорядительного документа о принятии изменений