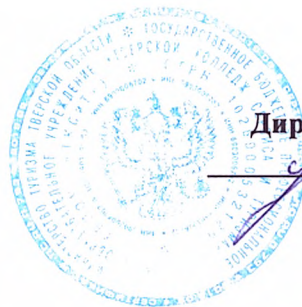


РАССМОТРЕНО
на заседании методической комиссии
ГБПОУ «ТКСиТ»
Протокол № 1 31 августа 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ «ТКСиТ»
Е.А. Кузнецова
31 августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УМР ГБПОУ «ТКСиТ»
_____ Е.П. Розова
Зам. директора по УР ГБПОУ «ТКСиТ»
_____ О.А. Шелуханова
31 августа 2020 г.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**
«Тверской колледж сервиса и туризма»
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
БД.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для
42.02.01 Реклама

2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО) (утв. Приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 №413) с учетом федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее - ФГОС СПО) согласно получаемой специальности 42.02.01 Реклама (утв. Приказом Минпросвещения России от 12.05.2014 г. №510).

Организация-разработчик: ГБПОУ «ТКСиТ»

Разработчики:

Виноградов Константин Алексеевич, преподаватель

©ГБПОУ «ТКСиТ»

© Виноградов Константин Алексеевич, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППСЗ) в соответствии с ФГОС СОО и ФГОС СПО по специальности **42.02.01 Реклама**.

1.2. Место дисциплины в ППСЗ: является базовой дисциплиной и входит в общеобразовательную подготовку.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

1) готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

2) сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

3) потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

4) приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

5) формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

6) готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

7) способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

8) способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

9) формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других

участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

10) принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

11) умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

12) патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

13) готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

1) способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

2) готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

3) освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

5) формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

6) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной

деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Формируемые общие компетенции:

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

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.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **117** часов;

внеаудиторной учебной нагрузки обучающегося **59** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебных работ

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лекционные занятия	7
лабораторные занятия	97
контрольные работы	11
дифференцированный зачет	2
Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
в том числе:	
подготовка реферата	15
подготовка презентации	21
отработка навыков	23
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины БД.04 Физическая культура.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторных занятий, внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся		Объём часов	Уровень усвоения
1	2		3	4
Раздел 1. Легкая атлетика			12+вср6	
Тема 1.1 Развитие двигательных качеств.	Содержание учебного материала		2	
	1	Инструктаж по технике безопасности (ПДД, пожарная безопасность, легкая атлетика). Теория: «Физическая культура в РФ. Физическое воспитание в профессиональном лицее».	1	1
	2	Личная гигиена при занятиях легкой атлетикой. Теория: «Личная и общественная гигиена. Средства физического воспитания, их структура».	1	1
	Лабораторные занятия		6	
	3-4	№1: Бег на средние дистанции. Основы техники бега на средние дистанции Тренировка в кроссовом беге. Переменный бег 300-600 м. Переменный бег на 150-200 м.	2	2
	5-8	№2: Бег на длинные дистанции. Основы техники бега на длинные дистанции. Тренировка в кроссовом беге. Упражнения умеренной мощности: юноши – 3 км, девушки – 2 км.	4	2
	Контрольная работа		2	
	9-10	№1: сдача контрольных нормативов	2	3
Тема 1.2 Прыжки.	Лабораторное занятие		2	
	11-12	№3: Прыжки в длину с места. Основы техники прыжка с места.	2	2
Внеаудиторная самостоятельная работа: 1. Подготовка реферата. 2. Подготовка презентации.			6	
Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: 1.1 Бег на средние дистанции. 2.1. Прыжки в длину с места.				
Раздел 2. Гимнастика				
Тема 2.1 Основы гимнастических упражнений	Содержание учебного материала		1	
	13	Инструктаж по технике безопасности. Теория: «История гимнастического спорта. Предупреждение травматизма и оказание первой медицинской помощи. Личная гигиена при занятиях	1	1

		гимнастикой».		
	Лабораторные занятия		5	
	14-16	№4: Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения с гимнастическими палками, скакалкой, набивным мячом, обручем	3	2
	17-18	№5: Гимнастические упражнения без предметов. Специальные упражнения, дающие возможность активизировать деятельность сердечно-сосудистой системы и дыхательного аппарата, способствующие усилению мышечного корсета, подвижности суставов (на тренажерах).	2	2
Внеаудиторная самостоятельная работа: 1. Подготовка реферата.			3	
Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: 1.1. Основные средства гимнастики.				
Раздел 3. Спортивные игры			8+вср4	
Тема 3.1 Баскетбол	Содержание учебного материала		1	
	19	Инструктаж по технике безопасности. Теория: «История баскетбола. Предупреждение травматизма и оказание первой медицинской помощи. Личная гигиена при занятиях баскетболом».	1	1
	Лабораторное занятие		7	
	20-26	№6: Технические приемы и командно – тактические действия. Стойка баскетболиста. Ведение мяча, обведение препятствий. Бросок мяча. Восьмерка. Тактика игры в нападении и защите	7	2
Внеаудиторная самостоятельная работа: 1. Отработка навыков.			4	
Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: 1.1. Работа с мячом в домашних условиях.				
Раздел 4. Лыжная подготовка.			10+вср5	
Тема 4.1. Основы техники лыжного спорта.	Содержание учебного материала		1	
	27	Инструктаж по технике безопасности. Теория: «История лыжного спорта. Предупреждение травматизма и оказание первой медицинской помощи. Личная гигиена при занятиях лыжным спортом».	1	1
	Лабораторное занятие		5	

	28-32	№7: Основы техники лыжного спорта. Имитация двушажного попеременного хода. Имитация двушажного одновременного хода. Попеременный двушажный ход. Одновременные хода: одношажный и бесшажный. Спуски в основной стойке, повороты, торможение. Преодоление подъемов: скользящий шаг, ступающий шаг. Коньковый и классический ход.	5	2
Тема 4.2. Развитие скоростной выносливости при занятиях лыжным спортом.	Лабораторное занятие		2	
	33-34	№8: Развитие скоростной выносливости. Передвижение по слабопересеченной местности с равномерной скоростью девушки – до 3 км; юноши – до 5 км. Передвижение с переменной интенсивностью: юноши – до 3 км (с 2-3 ускорениями по 300-400 м), девушки – до 2 км (с 2-3 ускорениями по 150-200 м). Прохождение отрезков на скорости: юноши – 150-200 м (объем 1,5 – 2 км); девушки – 100-150 м (объем -1,5 км).	2	2
	Контрольная работа		2	
	35-36	№2: сдача контрольных нормативов	2	3
Внеаудиторная самостоятельная работа: 1. Отработка навыков. 2. Подготовка реферата.			5	
Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: 1.1. Самостоятельная тренировка на лыжных базах. 2.1. Средства воспитания выносливости при лыжной подготовке.				
Раздел 5. Спортивные игры.				
Тема 5.1 Волейбол.	Содержание учебного материала		1	
	37	Инструктаж по технике безопасности. Теория: «История волейбола. Правила игры, судейство. Предупреждение травматизма и оказание первой медицинской помощи. Личная гигиена волейболиста».	1	1
	Лабораторное занятие		7	
	38-44	№9: Технические приемы и командно-тактические действия. Подача мяча: верхняя, нижняя прямая. Передача мяча: верхняя и нижняя. Нападающий удар. Блокирование.	7	2
Внеаудиторная самостоятельная работа: 1. Отработка навыков.			4	
Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: 1.1. Отработка навыка работы с мячом в домашних условиях.				

Раздел 6. Легкая атлетика			20+вср9	
Тема 6.1 Развитие двигательных качеств.	Лабораторные занятия		12	
	45-48	№10: Бег на короткие дистанции. Основы техники бега на короткие дистанции. Бег с низкого старта на 25-30 м. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции, пробежки 40-60 м. Бег «с хода» на 20-40 м. Бег на 30,60,100 метров	4	2
	49-50	№11: Бег на средние дистанции. Основы техники бега на средние дистанции. Переменный бег 300-600 м. Переменный бег на 150-200 м.	4	2
	51-54	№12: Эстафетный бег. Основы техники бега в эстафете. Техника передачи эстафетной палочки	4	2
Внеаудиторная самостоятельная работа: 1. Отработка навыков.			4	
Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: 1.1. Отработка беговых упражнений, и техники высокого и низкого старта.				
Тема 6.2 Прыжки.	Лабораторное занятие		4	
	55-58	№13: Прыжки в длину с разбега. Основы техники прыжка с разбега. Подбор места начала разбега, отталкивания.	4	2
Тема 6.3 Метание гранаты.	Лабораторное занятие		4	
	59-62	№14: Метание гранаты. Метание гранаты. Техника метания. Развитие двигательных навыков.	4	2
Внеаудиторная самостоятельная работа: 1. Подготовка презентации.			5	
Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: 1.1. Техника метания гранаты.				
	63-64	Контрольная работа №3: сдача нормативов по нормам ГТО за 1 курс	2	
Раздел 7. Легкая атлетика (углубленное изучение)			8+вср4	
Тема 7.1 Развитие двигательных качеств.	Лабораторные занятия		8	
	65-66	№15: Бег на короткие дистанции Основы техники низкого старта. Бег 400 метров	2	2
	67-68	№16: Бег на средние дистанции. Переменный бег 300-600 м. Бег на 500 – 1000 метров. Подготовка к преодолению дальней дистанции	2	2
	69-72	№17: Бег на длинные дистанции. Основы техники бега на длинные дистанции. Упражнения умеренной мощности: юноши – 3 км, девушки –	4	3

		2 км.		
Внеаудиторная самостоятельная работа: 1. Подготовка реферата.			4	
Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: 1.1. Тактика бега на средние и длинные дистанции.				
Раздел 8. Спортивные игры			8+вр4	
Тема 8.1 Настольный теннис	Содержание учебного материала		1	
	73	Инструктаж по технике безопасности. Теория: «История настольного тенниса. Удары, применяемые в настольном теннисе. История баскетбола. Техника броска мяча в кольцо»	1	1
	Лабораторное занятие		3	
	74-76	№18: Технические приемы и командно – тактические действия Техника подачи мяча, удары. Тактика игры 2 на 2, 1 на 1	3	2
Внеаудиторная самостоятельная работа: 1. Подготовка презентации.			4	
Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: 1.1. История настольного тенниса. 1.2. История стритбола (баскетбол 3х3).				
Тема 8.2 Баскетбол	Лабораторное занятие		4	
	77-80	№19: Технические приемы и командно – тактические действия. Ведение мяча, обведение препятствий. Бросок мяча. Восьмерка. Тактика игры в нападении и защите. Баскетбол 3х3	4	2
Раздел 9. Гимнастика.			7+вср4	
Тема 9.1 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		1	
	81	Инструктаж по технике безопасности. Теория: «История гимнастического и гиревого спорта. Предупреждение травматизма и оказание первой медицинской помощи. Личная гигиена при занятиях атлетической гимнастикой».	1	1
	Лабораторные занятия		5	
	82-83	№20: Упражнения с собственным весом. Подтягивания, отжимания, аэробика	2	2
	84-85	№21: Упражнения на тренажерах. Специальные упражнения, дающие возможность активизировать деятельность сердечно-сосудистой системы и дыхательного аппарата, способствующие усилению мышечного корсета, подвижности суставов (на тренажерах).	2	2

	86	№22: ОФП Круговая тренировка на все группы мышц	1	2
	Контрольная работа		1	
	87	№4: сдача контрольных нормативов	1	3
Внеаудиторная самостоятельная работа: 1. Отработка навыков.			4	
Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: 1.1. Выполнение упражнений с собственным весом в домашних условиях.				
Раздел 10. Лыжная подготовка				
Тема 10.1. Основы техники лыжного спорта.	Лабораторное занятие		2	
	88-89	№23: Основы техники лыжного спорта. Имитация двушажного попеременного хода. Имитация двушажного одновременного хода. Попеременный двушажный ход. Одновременные хода: одношажный и бесшажный. Спуски в основной стойке, повороты, торможение. Преодоление подъемов: скользящий шаг, ступающий шаг. Коньковый и классический ход.	2	2
Тема 10.2 Развитие скоростной выносливости при занятиях лыжным спортом.	Лабораторное занятие		4	
	90-93	№24: Развитие скоростной выносливости. Передвижение по слабопересеченной местности с равномерной скоростью девушки – до 3 км; юноши – до 5 км. Передвижение с переменной интенсивностью: юноши – до 3 км (с 2-3 ускорениями по 300-400 м), девушки – до 2 км (с 2-3 ускорениями по 150-200 м). Прохождение отрезков на скорости: юноши – 200-400 м (объем 1,5 – 2 км); девушки – 150-300 м (объем -1,5 км).	4	3
	Контрольная работа		2	
	94-95	№5: сдача контрольных нормативов	2	3
Внеаудиторная самостоятельная работа: 1. Подготовка презентации.			4	
Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: 1.1. Техника подъемов и спусков.				
Раздел 11. Спортивные игры				
Тема 11.1 Мини – футбол	Содержание учебного материала		1	
	96	Инструктаж по технике безопасности. Теория: «История футбола и волейбола. Правила игры, судейство. Предупреждение травматизма и оказание первой медицинской помощи.».	1	1
	Лабораторное занятие		3	

	97-99	№25: Технические приемы и командно-тактические действия. Перемещение на площадке, остановка, сочетание способов перемещения. Прием, подача и передача мяча. Тактика защиты и блокировки, нападения.	3	2
Тема 11.2 Волейбол	Лабораторное занятие		4	
	100-103	№26: Технические приемы и командно-тактические действия. Подача мяча: верхняя, нижняя прямая. Передача мяча: верхняя и нижняя. Нападающий удар. Блокирование. Игра	4	2
Внеаудиторная самостоятельная работа: 1. Подготовка презентации. 2. Отработка навыков.			6	
Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: 1.1. Развитие выносливости у футболистов. 2.1. Отработка навыков работы с мячом.				
Раздел 12. Легкая атлетика в помещениях				
Тема 12.1 Челночный бег	Лабораторное занятие		2	
	104-105	№27: Челночный бег 3x10м. Отработка стартов из разных положений, техника поворотов при челночном беге, елочка, челночный бег 3x10м	2	2
Тема 12.2 Прыжки	Лабораторное занятие		2	
	106-107	№28: Прыжки в длину с места. Основы техники прыжка. Разбор фаз прыжка. Отталкивание. Прыжок в длину с места	2	2
	Контрольная работа		2	
	108-109	№5: сдача контрольных нормативов	2	3
Внеаудиторная самостоятельная работа: 1. Подготовка реферата.			3	
Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: 1.1. Тактика и техника прохождения дистанции в челночном беге.				
Раздел 13. Легкая атлетика			6+вср3	
Тема 13.1 Развитие двигательных качеств.	Лабораторные занятия		4	
	110-111	№29: Бег на короткие дистанции. Отработка низкого старта, отработка стартов из разных положений, бег на 30, 60, 100, 200 метров	2	3
	112-113	№30: Эстафетный бег. Бег по дистанции, отработка передачи эстафетной палочки.	2	2
Тема 13.2 Метание гранаты	Лабораторное занятие		2	
	114-115	№31: Метание гранаты. Хват гранаты, метание на дальность, подготовка	2	2

	к зачету		
Внеаудиторная самостоятельная работа:		3	
1. Подготовка презентации.			
Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:			
1.1. Лучшие спортсмены спринтеры в России и в Мире.			
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего		176	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «*Спортивный зал*» и «*Тренажерный зал*».

Оборудование учебного кабинета:

- спортивный зал;
- спортивная площадка;
- рабочее место преподавателя;
- оборудованный тренажерный зал (тренажеры силовые: бицепс машина, верхняя тяга, нижняя тяга, грудь машина, «Стимул», «FINNLO ATARK 100»);
- комплекты дидактического обучающего и дидактического контролирующего материала;
- методические пособия для учащихся;
- плакаты;
- мячи по видам спорта;
- настольные столы для настольного тенниса;
- стенды.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Учебники и учебные пособия

1. Балтрунас, М. И. Теория и методика обучения физической культуре: учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 135 с.
2. Небытова, Л. А. Физическая культура: учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с.

Дополнительные источники:

1. Попов В.Б., «Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов». Москва 2010г.
2. Эйнгорн А., «500 упражнений для волейболистов», Государственное издательство «ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ», Москва 1959г.
3. Лукашин. Ю. С., «Я учусь играть в футбол» ООО «Издательство Лабиринт Пресс», 2004г.

4. Родиченко В. С. «Твой олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования», Москва «Советский спорт» 2009г.

5. Волокитин, А. В. Здоровье в движении: учебное пособие / А. В. Волокитин, Р. С. Телегин. — Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2018. — 58 с.

6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. -2-е изд.,исир.идоп. -М.: Издательский центр «Академия», 2003.

Электронные источники:

1. Сайт учителя физической культуры – <http://www.f-trener.ru/>
2. Физическая культура. Учительский портал – <http://www.uchportal.ru/load/100>
3. Комитет по физической культуре и спорту Тверской области – <http://www.sportkom69.ru/>
4. Официальный информационный сайт Тверской Городской федерации волейбола – <http://volleyball-tver.net/>
5. Официальный информационный сайт Тверской федерации футбола – <http://ffto.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и лабораторных занятий, контрольных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, рефератов, презентаций.

Результаты обучения (предметные результаты)	Критерии оценивания	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);	Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Наблюдение и оценка результатов деятельности студентов на теоретических занятиях, при проведении: - устных опросов; - контрольных работ №1-5; - лабораторных занятий №1-31; - выполнения внеаудиторной самостоятельной работы; - дифференцированного зачета по завершению учебной дисциплины.
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения	- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).	Наблюдение и оценка результатов деятельности студентов на теоретических занятиях, при проведении: - устных опросов; - контрольных работ №1-5; - лабораторных занятий №1-31;

заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Знания: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения.	- выполнения внеаудиторной самостоятельной работы; - дифференцированного зачета по завершению учебной дисциплины.
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;		Наблюдение и оценка результатов деятельности студентов на теоретических занятиях, при проведении: - устных опросов; - контрольных работ №1-5; - лабораторных занятий №1-31; - выполнения внеаудиторной самостоятельной работы; - дифференцированного зачета по завершению учебной дисциплины.
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;		Наблюдение и оценка результатов деятельности студентов на теоретических занятиях, при проведении: - устных опросов; - контрольных работ №1-5; - лабораторных занятий №1-31; - выполнения внеаудиторной самостоятельной работы; - дифференцированного зачета по завершению учебной дисциплины.
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.		Наблюдение и оценка результатов деятельности студентов на теоретических занятиях, при проведении: - устных опросов; - контрольных работ №1-5; - лабораторных занятий №1-31; - выполнения внеаудиторной самостоятельной работы; - дифференцированного зачета по завершению учебной дисциплины.

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой.

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
85 ÷ 100	5	отлично
70 ÷ 84	4	хорошо
50 ÷ 69	3	удовлетворительно
менее 50	2	неудовлетворительно

На этапе промежуточной аттестации по медиане качественных оценок индивидуальных образовательных достижений определяется преподавателем интегральная оценка освоенных обучающимися предметных результатов как результатов освоения учебной дисциплины.