

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УДМУРТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФИЛИАЛ ФГБОУ ВО «УДГУ» В Г. ВОТКИНСКЕ
СРЕДНЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.Б.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА ПО
СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

- 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений
- 09.02.07 Информационные системы и программирование
 - 54.02.01 Дизайн (общий профиль)
 - 40.02.02 Правоохранительная деятельность
- 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
 - 40.04.01 Юриспруденция

Воткинск 2024г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- примерной образовательной программы по учебной дисциплине «Физическая культура»
- основной профессиональной образовательной программы (ППССЗ) филиала;
- требований ФГОС СПО, ФГОС СОО;
- рабочей программы воспитания;
- примерной программы учебной дисциплины, рекомендованной Министерством просвещения РФ

Организация разработчик:

Филиал ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет» в г. Воткинске, кафедра педагогики и социальных технологий

Рабочая программа рассмотрена и одобрена кафедрой педагогики и социальных технологий филиала ФГБОУ ВО «УдГУ» в г. Воткинске.

Заведующий кафедрой



/ Окулова Л.П. /

Протокол № 7 от «13» февраля 2024 г.

Оглавление

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.....	7
4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	14
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	19
8. ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.....	20

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) СПО на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Данная программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» и требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», и 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 специальности среднего профессионального образования (Приказ Минпросвещения России от 12.08.2022 N 732 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413").

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций необходимых для качественного освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования – программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» уточняет содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), учитывая специфику программ подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) осваиваемых профессий/специальностей.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура и спорт»

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирования у студентов жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целостного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через своё предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состояния здоровья, физического развития, двигательной, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения студенты проходят медицинский осмотр. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Студенты временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течении учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета.

Максимальной учебная нагрузка обучающегося 78 часов.

3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	78
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	
в том числе:	
лекции	-
практические занятия	78
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
подготовка к аудиторным занятиям (составление таблиц, построение графиков, написание рефератов, эссе и пр. письменных работ)	-
подготовка к промежуточной аттестации	
Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i> во втором семестре	

4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценно-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;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- **метапредметных:**
 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
 - 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;
 - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
 - 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:**
 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
 - Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В рабочую программу общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» по программе подготовки специалистов среднего звена входят разделы:

1. Лёгкая атлетика
2. Гимнастика
3. Баскетбол
4. Лыжная подготовка
5. Волейбол

Раздел 1. Лёгкая атлетика

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Прыжок в длину с места, бег на 30 и 60 м., прыжок в длину с разбега, бег 2000 м. (девушки) и 3000 м. (юноши), метание гранаты, эстафетный бег.

Раздел 2. Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в парах, упражнения с гантелями, набивными мячами. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Подтягивания, Наклон (гибкость), сгибание туловища в положении лежа на спине (пресс), акробатика, опорный прыжок.

Раздел 3. Баскетбол

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; развитие таких личностных качеств как, восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитание волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Характеристика основных видов деятельности обучающихся:

- освоение основных игровых элементов
- знание правил по выбранному виду спорта
- развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения
- совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений
- развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности
- умение выполнять технику игровых элементов на оценку

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, в прыжке), вырывание и выбивание мяча, прием техники защиты, тактика нападения, тактика защиты, правила игры, техника безопасности игры, игра по упрощенным правилам баскетбола, игра по правилам.

Раздел 4. Волейбол

Техника безопасности игры. Исходное положение (стойки), перемещения, передачи (сверху, снизу), подачи (верхняя прямая, нижняя прямая), нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Учебная игра по правилам.

Раздел 5. Лыжная подготовка

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает выносливость, силу, равновесие. Оказывает влияние на закаливание организма. Повороты на месте, техника спусков и подъемов, лыжные ходы, прохождение дистанции.

6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ПССЗ) количество часов на освоение рабочей программы дисциплин следующее:

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала,	Объем
------------------------------------	---------------------------------------	--------------

	практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	часов
1	2	3
1 семестр		
Раздел 1. Легкая атлетика		12
<i>Тема 1.1 Инструктаж по технике безопасности на занятиях л\а. Изучение техники низкого и высокого старта. Совершенствование техники бега на короткие дистанции(30м, 60 м).</i>	Практическое занятие	2
<i>Тема 1.2 Бег 30, 60м.-контроль, совершенствование техники прыжка в длину с места.</i>	Практическое занятие	2
<i>Тема 1.3 Прыжок в длину с места-контроль, изучение техники передачи эстафетной палочки.</i>	Практическое занятие	2
<i>Тема 1.4 Изучение техники метания гранаты, бег 20 мин. Совершенствование техники метания гранаты. Изучение техники прыжка в длину с разбега.</i>	Практическое занятие	2
<i>Тема 1.5 Метание гранаты-контроль, Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.</i>	Практическое занятие	2
<i>Тема 1.6 Прыжок в длину с разбега-контроль, эстафеты, бег 15 мин. Бег 2 км девушки, 3 км. юноши контроль, упражнения на восстановление.</i>	Практическое занятие	2
Раздел 2. Гимнастика		12
<i>Тема 2.1 Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Силовая подготовка – подтягивания. Подтягивания-контроль. Изучение акробатической комбинации (кувырки вперед, назад), упражнения на пресс.</i>	Практическое занятие	2
<i>Тема 2.2 Сгибание туловища в положении лежа на спине-контроль,</i>	Практическое занятие	2

<i>Разучивание акробатической комбинации (ласточка, стойка на лопатках), Прыжки через скакалку.</i>		
<i>Тема 2.3 Прыжки через скакалку-контроль. Разучивание акробатической комбинации (стойка на голове. Отжимания.</i>	Практическое занятие	2
<i>Тема 2.4 Отжимания-контроль, разучивание акробатической комбинации («колесо»). Упражнения на гибкость (растяжка).</i>	Практическое занятие	2
<i>Тема 2.5 Акробатическая комбинация-контроль Изучение техники опорного прыжка через «козла» способом согнув ноги. Упражнение на гибкость.</i>	Практическое занятие	2
<i>Тема 2.6 «Наклон»-контроль. Совершенствование техники опорного прыжка. Опорный прыжок-контроль.</i>	Практическое занятие	2
Раздел 3. Баскетбол		10
<i>Тема 3.1 Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры в баскетбол. Стойки и перемещения. Совершенствование техники передач мяча.</i>	Практическое занятие	2
<i>Тема 3.2 Передачи в парах-контроль, совершенствование техники ведения мяча с изменением направления. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.</i>	Практическое занятие	2
<i>Тема 3.3 Ведение мяча с изменением направления-контроль. Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра баскетбол.</i>	Практическое занятие	2
<i>Тема 3.4 Штрафной бросок-контроль. Совершенствование</i>	Практическое занятие	2

<i>техники броска в кольцо после ведения (2 шага бросок). Учебная игра баскетбол.</i>		
<i>Тема 3.5 Бросок в кольцо после ведения-контроль. Учебная игра баскетбол.</i>	Практическое занятие	2
Всего		34 час
2 семестр		
Раздел 4. Лыжная подготовка		16
<i>Тема 4.1 Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Изучение техники попеременно двухшажного хода и техники одновременных ходов.,</i>	Практическое занятие	2
<i>Тема 4.2 Совершенствование техники попеременно двухшажного хода и техники одновременных ходов. Прохождение дистанции 2 км.</i>	Практическое занятие	2
<i>Тема 4.3 Техника попеременно двухшажного хода-контроль. Эстафеты.</i>	Практическое занятие	2
<i>Тема 4.4 Одновременные ходы-контроль. Изучение техники подъёмов в гору. Изучение техники спусков с горы.</i>	Практическое занятие	2
<i>Тема 4.5 Совершенствование техники подъёмов в гору и спусков с горы.</i>	Практическое занятие	2
<i>Тема 4.6 Техника подъёмов в гору-контроль. Изучение техники конькового хода. Прохождение дистанции 3 км. =</i>	Практическое занятие	2
<i>Тема 4.7 Техника спусков с горы-контроль. Совершенствование техники конькового хода.</i>	Практическое занятие	2

<i>Тема 4.8 3 км девушки, 5 км. юноши-контроль.</i>	Практическое занятие	2
Раздел 5. Волейбол		14
<i>Тема 5.1 Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Правила игры. Стойки и перемещения. Изучение техники передачи двумя руками сверху и техники передачи двумя руками снизу.</i>	Практическое занятие	2
<i>Тема 5.2 Совершенствование техники верхней передачи и нижней передачи в парах. Игра в волейбол по упрощенным правилам.</i>	Практическое занятие	2
<i>Тема 5.3 Передачи в парах двумя руками сверху-контроль. Учебная игра волейбол.</i>	Практическое занятие	2
<i>Тема 5.4 Передача двумя руками снизу в парах-контроль. Изучение техники нижней прямой подачи и верхней прямой подачи.</i>	Практическое занятие	2
<i>Тема 5.5 Совершенствование техники нижней и верхней прямой подачи. Учебная игра волейбол.</i>	Практическое занятие	2
<i>Тема 5.6 Нижняя прямая подача-контроль. Изучение техники прямого нападающего удара. Тактика игры в защите.</i>	Практическое занятие	2
<i>Тема 5.7 Верхняя прямая подача-контроль. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Тактические действия в нападении. Учебная игра волейбол.</i>	Практическое занятие	2
Раздел 6. Легкая атлетика		14
<i>Тема 6.1 Инструктаж по технике безопасности на занятиях л\а. Совершенствование техники высокого и низкого стартов.</i>	Практическое занятие	2

<i>Совершенствование техники челночного бега 3 по 10 м.</i>		
<i>Тема 6.2 Челночный бег 3 по 10 м.- контроль. Изучение и совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижные и спортивные игры.</i>	Практическое занятие	2
<i>Тема 6.3 Прыжок в высоту способом «перешагивание»- контроль. Совершенствование техники бега 90 м. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Подвижные и спортивные игры.</i>	Практическое занятие	2
<i>Тема 6.4 Бег 90 м.-контроль. Совершенствование техники бега на 500 м. Подвижные и спортивные игры.</i>	Практическое занятие	2
<i>Тема 6.5 Бег 500 м-контроль. Совершенствование техники метания гранаты. Изучение правил игры «Лепта»</i>	Практическое занятие	2
<i>Тема 6.6 Метание гранаты- контроль. Бег 15 мин. Учебная игра «Лепта».</i>	Практическое занятие	2
<i>Тема 6.7 Бег 1500 м.-контроль. Игра «Лепта».</i>	Практическое занятие	2
Всего		44 часов
Итого		78 часов
Дифференцированный зачет		

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

7.1 Основные источники:

1. Кабачков, В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2010. — 296 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/4093>. — Загл. с экрана.
2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22.
3. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия : Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7

7.2 Дополнительные источники:

- Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник для СПО/ М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 2-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2015.
 3. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие для вузов по дисц. "Физ. культура", кроме направлений и спец. в области физ. культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2013
 4. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / Л. С. Дворкин. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 148 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-06459-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/F4C24E13-F1E5-42AF-B4A1-3231A18C9AEF
 5. Димова, А.Л. Социально-биологические основы физической культуры. Методическое пособие для самостоятельной работы студентов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2005. — 60 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/4085>. — Загл. с экрана.

7.3. Интернет-ресурсы:

1. <http://e-lib.uspu.ru/search.php>
2. <http://www.gumfak.ru/logika.shtml>
3. http://sbiblio.com/biblio/archive/kirillov_logika/00.aspx
4. <http://www.kgau.ru/distance/resources/sergius/lek1.html>

5. http://www.ph4s.ru/book_gum_log.html

Электронно-библиотечные системы (ЭБС):

1. Удмуртская научно-образовательная Электронная библиотека (УДНОЭБ)
(<http://elibrary.udsu.ru/xmlui/>)

2. ЭБС «Издательство Лань» (<https://e.lanbook.com/>)

3. ЭБС «Юрайт» (<https://www.biblio-online.ru/>)

4. ЭБС "IPR Books " (<http://www.iprbookshop.ru/>)

7.4. Условия реализации рабочей программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Для реализации программы в период временного или полного перехода на дистанционное обучение в условиях усиления санитарно-эпидемиологических мероприятий или введения режима ЧС используются следующие формы проведения занятий в дистанционном формате:

- электронная почта
- система Moodle;
- социальная сеть ВКонтакте.

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, учебной аудитории и стадиона:

Инвентарь спортивного зала: стол для настольного тенниса, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая (3м.), мостик приставной, мостик гимнастический подкидной, козел гимнастический переменной высоты канат для перетягиваеия 10м., канат для лазания 5м. диаметр 5, Лыжи беговые. Ботинки лыжные 75 шт. Шкаф раздевальный 2-х секционный ШПК 22-600 , стол туристич. HOLIDAY (4 стула) P-7007, мячи баскетбольные., мячи волейбольные, мини ворота футбольные, щиты баскетбольные, сетка для волейбола, ракетки для большого тенниса, ракетки для настольного тенниса, скакалки гимнастические, ракетки для бадминтона, сетка для бадминтона, мячи футбольные, мячи мецебол, спортивная форма для баскетбола, спортивная форма для волейбола, защитные наколленники для волейбола, форма вратарская 1 комплект. Секундомеры.

Инвентарь тренажерного зала: "Скамья Скотта Powerline, Римский стул Powerline, Шкаф раздевальный ШПК 22/600(1800x600x500мм) 2 шт., Шкаф раздевальный 9 шт., Беговая дорожка OXYGEN FITNESS LAGUNA II ML, Беговая дорожка магн. "RUNNER", Беговая дорожка электрич. WINNER BRAVA, Беговая дорожка электрическая Smarta Motorized Treadmill, Велотренажер "Pro Trac", Гантель прорезиненная 16 кг., Гантель прорезиненная 16 кг. Гантель прорезиненная 16 кг., Гриф проф. 1,8м d50, Гриф проф. 2,2м d50. Мешок боксерский PROFI h=1.2м, Министеппер, Силовой комплекс WINNER OLYMPIAN. Силовой тренажер "ARNOLD", Скамья для пресса Leco-IT PRO, Скамья под штангу ПРО*. Скамья универсальная "Legasy", Станок-профиль SWIX из стали, две части, вес 3,5кг. Степпер с рукояткой "Stingrey" ST-7707, Стойка для штанги "Rack-01", Стойка под штангу Leco PRO, Стол для настольного тенниса (1/тренаж.), Штанга в сборе 80 кг., Эллиптический тренажер WINNER BERMUDA.

Стадион открытого типа: спортивный комплекс МК-29 (турники брусья), уличные тренажеры с травмобезопасным резиновым покрытием 10 шт., беговая дорожка с травмобезопасным резиновым покрытием 100 м., беговая дорожка с грунтовым покрытием 270 м., яма для прыжков в длину, зона для метания учебной гранаты, баскетбольная площадка с травмобезопасным резиновым покрытием 25x15 м., футбольное поле 45x90м., волейбольная площадка 9x18 м.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации
Комплект учебной мебели, набор стационарного демонстрационного оборудования (проектор, экран, компьютер), комплект учебных плакатов по дисциплине, учебно-наглядные пособия (презентации по дисциплине).

8. ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Тест к дифференцированному зачету

- 1 Какой старт при беге на длинные дистанции по правилам соревнований ?
 - а —низкий старт;
 - б —высокий старт;

в — вид старта по желанию бегуна

2 Каждой команде во время игры сколько предоставлено передач или ударов для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке) в волейболе?

а — 2;

б — 4;

в — 3;

г — 5.

3 Пять олимпийских колец символизируют:

а — пять принципов олимпийского движения;

б — основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;

в — союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;

г — повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека

4 Где прошла зимняя Олимпиада в 2014 году?

а. Америка;

б. Финляндия;

в. Германия;

г. Россия.

5 С чего начинается игра в баскетболе?

а) со времени, указанного в расписании игр

б) с начала разминки

в) с приветствия команд

г) спорным броском в центральном круге.

6 Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:

а — в Олимпии;

б — в Спарте;

в — в Афинах

7 Назовите размеры волейбольной площадки:

а. 6м x 9м;

б. 6м x 12м;

в. 9м x 12м;

г. 9м x 18м.

8 С чего начинается бег на средние и длинные дистанции ?

а) с низкого старта;

в) с хода;

б) с высокого старта;

г) с опорой на одну руку.

9 В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?

а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;

б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;

в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

10 Что является древнейшей формой организации физической культуры?

а) игры

б) единоборство

в) бег

г) соревнования на колесницах

11 Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

а — физическую и интеллектуальную активность;

б — регулярное обращение к врачу;

- в — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
г — рациональное питание и закаливание.
- 12 Что в легкой атлетике делают с ядром?
а) толкают
б) бросают
в) метают
г) запускают
- 13 Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?
а) старт; Стартовый разбег; Бег по дистанции; Финиширование.
б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
в) набор скорости, финиш;
г) старт, разгон, финиширование;
- 14 Действующий президент МОК:
а. Томас Бах
б. Маркиз Хуан Антонио Самаранч;
в. Граф Жак Роже;
г. Барон Пьер де Кубертен
- 15 В каком году был создан Российский Олимпийский Комитет?
а) 1908 году
б) 1911 году
в) 1912 году
г) 1916 году
- 16 Здоровый образ жизни—это способ жизнедеятельности, направленный на...
а. сохранение и улучшение здоровья людей;
б. развитие физических качеств людей;
в. подготовку к профессиональной деятельности;
г. поддержание высокой работоспособности людей.
- 17 Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:
а -«с разбега»;
б -«перешагиванием»;
в -«перекатом»;
г -«ножницами».
- 18 Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?
а) лавровый венок
б) венок из ветвей оливкового дерева;
в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.
г) звание почётного гражданина;
- 19 Какого вида прыжков в длину с разбега не существует?
а) согнув ноги;
в) согнувшись;
б) прогнувшись;
г) ножницы.
- 20 Какая страна является Родиной Олимпийских игр:
а — Греция;
б — Китай;
в — Рим;
г — Египет
- 21 Наша знаменитая российская прыгунья в высоту с шестом?
А) Анфиса Чехова
Б) Елена Исинбаева
В) Ольга Бузова

- 22 Где и когда впервые в нашей стране состоялись Олимпийские игры?
- а) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
 - б) в 1976 году в Сочи
 - в) в 1980 году в Москве
 - г) пока еще не проводились
- 23 Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?
- а) ходьбу и бег;
 - в) многоборье.
 - б) прыжки и метания;
 - г) опорные прыжки;
- 24 Назовите основные физические качества человека:
- а. быстрота, сила, смелость, гибкость;
 - б. быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
 - в. быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;
 - г. быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.
- 25 Какую обувь используют спортсмены –бегуны?
- А) кроссовки
 - Б) шиповки
 - В) кеды
- 26 Что такое кросс?
- а) бег с ускорением
 - б) бег по искусственной дорожке стадиона
 - в) бег по пересеченной местности
 - г) разбег перед прыжком
- 27 Какой подготовки к финальному усилию перед метанием не существует?
- а) предварительного вращения;
 - в) скачка;
 - б) разбега;
 - г) прыжка.
- 28 Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке.
- а) 5
 - б) 6
 - в) 7
 - г) 4
- 29 Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?
- а) Оглядываться назад;
 - б) задерживать дыхание;
 - в) переходить на соседнюю дорожку.
- 30 Что является одним из основных физических качеств?
- а) внимание
 - б) работоспособность
 - в) сила
 - г) здоровье
- 31 Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:
- а —3 минуты;
 - б —7 минут;
 - в —5 минут;
 - г —10 минут.

32 Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:

- а — гимнастикой;
- б — соревнованием;
- в — видом спорта.

33 Что необходимо делать по правилам соревнований, если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора?

- а) разрешается дополнительный бросок;
- б) результат засчитывается;
- в) попытка засчитывается, а результат нет;
- г) спортсмен снимается с соревнований.

34 Какими показателями характеризуется физическое развитие:

- а — антропометрическими показателями;
- б — росто-весовыми показателями, физической подготовленностью;
- в — телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья

35 Что в легкой атлетике делают с ядром?

- а) метают
- б) бросают
- в) толкают
- г) запускают

36 Назовите имя представителя России – первого Олимпийского чемпиона игр современности...

- а. В. Алексеев;
- б. В. Иванов;
- в. н. Орлов;
- г. Н. Панин-Коломенкин.

37 По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий:

- а. осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляют левую ногу к правой;
- б. осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой;
- в. ожидается команда «марш»;
- г. поворот осуществляется в произвольном направлении.

38 Первое участие спортсменов из СССР на Олимпийских играх?

- А) 1952
- Б) 1956
- В) 1960

ОТВЕТЫ:

- 1-Б
- 2-В
- 3-В
- 4-Г
- 5-Г
- 6-А
- 7-Г
- 8-Б
- 9-В
- 10-Г
- 11-В
- 12-В

13-Г
14-Г
15-Г
16-Б
17-Г
18-Б
19-Б
20-В
21-Б
22-В
23-Б
24-А
25-В
26-В
27-А
28-А
29-В
30-В
31-В
32-Б
33-В
34-А
35-В
36-Г
37-Б
38-А

Критерии оценки тестовой работы

Критерии оценки	Баллы	Оценка
за правильное выполнение более 85% заданий	5	Отлично
за 70-85% правильно выполненных заданий	4	Хорошо
за 50-70% правильно выполненных заданий	3	Удовлетворительно
ниже 50%	2	Неудовлетворительно