

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Набережночелнинский государственный педагогический университет»  
(ФГБОУ ВО «НГПУ»)  
Кафедра физической культуры и спорта



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УР

Гайфутдинов А.М.

2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**общеобразовательной учебной дисциплины**  
(общеобразовательный цикл)

**ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность  
44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании

Квалификация  
Учитель начальных классов и начальных классов компенсирующего и  
коррекционно-развивающего образования

Форма обучения  
очная

Набережные Челны, 2020

## Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины **Физическая культура**

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура» в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259 с уточнениями ФГАУ «ФИРО» от 25 мая 2017 г. протокол № 3).

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физической культуры и спорта

Протокол от «29» апреля 2020 г. № 9

Заведующий кафедрой



Денисенко Ю.П.

### **Разработчики:**

Валинуров Р.Р., преподаватель



### **Рецензенты:**

Семенов С.А., канд.пед.наук, профессор, зав. кафедрой Физического воспитания и спорта  
Набережночелнинский институт (филиал ПФУ)



Ахметов А.М., канд.пед.наук, доцент кафедры Физической культуры и си



## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>122</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>144</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура предназначена для обучения образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования по специальности 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании, укрупненная группа специальностей 44.00.00 Образование и педагогические науки. Рабочая программа составлена на основе примерной программы по дисциплине Физическая культура, с учетом гуманитарного профиля получаемого профессионального образования.

## **1.2. Место общеобразовательной учебной дисциплины в структуре образовательной программы**

Общеобразовательная учебная дисциплина Физическая культура является учебным предметом обязательной предметной области Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности ФГОС среднего общего образования. Общеобразовательная учебная дисциплина Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана образовательной программы на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

## **1.3. Цель и планируемые результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины**

Освоение содержания общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися 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 валеологической и 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 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;
- 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;

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

- 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;

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

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

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите;

#### **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).

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем общеобразовательной учебной дисциплины и виды учебной работы:**

Вид учебной работы	Объем часов всего	По семестрам	
		1 семестр	2 семестр
1	2	3	4
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	116	58	58
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	116	58	58
в том числе:			
теоретическое обучение	-	-	-
практические занятия	116	58	58
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	-	-	-
Промежуточная аттестация			диф. зачет

## 2.1. Тематический план и содержание общеобразовательной учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<b>1 СЕМЕСТР</b>		
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>14</b>	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала Практические занятия: Техника низкого старта. Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1	2
Тема 1.2 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала Практические занятия: Совершенствование техники бега на средние дистанции: техника низкого старта, старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег 400 м., бег 800 м., бег 1000 м.	2	2
Тема 1.3 Эстафетный бег	Содержание учебного материала Практические занятия: Эстафетный бег: виды эстафетного бега, техника эстафетного бега, правила эстафетного бега, передача эстафетной палочки, виды финиширования – пробеганием, рывок грудью вперед, финиш боком. Правила передачи эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2
Тема 1.4 Челночный бег	Содержание учебного материала Практические занятия: Бег на результат (100м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	2	2
Тема 1.5 Метание мяча	Содержание учебного материала Практические занятия: Метание мяча 150 г на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Биохимические основы метания мяча	2	2
Тема 1.6 Метание гранаты	Содержание учебного материала Практические занятия: Техника метания гранаты: разбег, замах, скрестный шаг, бросок. ОРУ в парах. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	2 2	2
<b>Раздел 2</b>	<b>Спортивные игры: баскетбол</b>	<b>30</b>	
Тема 2.1 Стойки, передвижения, остановки	Содержание учебного материала Практические занятия Инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу. ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча по кольцу с места. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств.	2 2	2
Тема 2.2 Ведение мяча	Содержание учебного материала Практические занятия ОРУ в движении. Совершенствование техники ведения мяча. Передача мяча различными способами на месте.	2 2	2

	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств		
Тема 2.3 Передачи мяча	Содержание учебного материала		
	Практические занятия ОРУ в парах. Совершенствование передач мяча на месте различными способами. Передача мяча в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2). Развитие координационных способностей	2 2	2
Тема 2.4 Действия в нападении	Содержание учебного материала		
	Практические занятия ОРУ с баскетбольными мячами. Комбинации из изученных ранее элементов. Быстрый прорыв (3 x 2). Эстафеты с элементами баскетбола. Развитие скоростных качеств	2 2	2
Тема 2.5 Штрафной бросок	Содержание учебного материала		
	Практические занятия ОРУ с гимнастической скакалкой. Техника штрафного броска. Зонная защита (2 x 3). Двусторонняя игра в баскетбол.	2 2	
Тема 2.6 Броски мяча в прыжке	Содержание учебного материала		
	Практические занятия ОРУ на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств	2 2	2
Тема 2.7 Вырывания, выбивания, накрытие мяча	Содержание учебного материала		
	Практические занятия Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, покрытие мяча). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств Техника игры в нападении. Учебная игра в баскетбол.	2 2 2	2
<b>Раздел 3</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>14</b>	
Тема 3.1 Строевые упражнения	Содержание учебного материала		
	Практические занятия Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения: построения, перестроения. ОРУ на месте. Обучение правилам страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие гибкости.	2	2
Тема 3.2 Висы и упоры	Содержание учебного материала		
	Практические занятия Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Стретчинг	2	2
Тема 3.3 Подъем переворотом	Содержание учебного материала		
	Практические занятия Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	2	2
Тема 3.4 Акробатические упражнения	Содержание учебного материала		
	Практические занятия Акробатические упражнения: длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью (юноши). Переворот боком, сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, равновесие на одной ноге (девушки).	2	2



	Содержание учебного материала		
	Практические занятия Совершенствование техники акробатических упражнений. Связка из изученных ранее акробатических элементов. Развитие координационных способностей.	2 2 2	3
	<b>Итого за 1 семестр</b>	<b>58</b>	
	<b>2 семестр</b>		
<b>Раздел 4</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>14</b>	
Тема 4.1 Введение в дисциплину	Содержание учебного материала		
	Практические занятия ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Значение и направленность лыжной подготовки в физическом воспитании юношей и девушек. Подбор лыжного инвентаря и уход за ним. Оказание первой помощи при обморожении.	2	2
Тема 4.2 Безшажный ход	Содержание учебного материала		
	Практические занятия «Школа лыжника»: повороты переступанием на месте вокруг носков и пяток лыж. Передвижение ступающим шагом. Стойка лыжника. Спуски, подъемы: лесенкой, елочкой, полuelочкой. Одновременный безшажный ход.	2 2	2
Тема 4.3 Попеременный двухшажный ход	Содержание учебного материала		
	Практические занятия Техника попеременного двухшажного хода (учет). Одновременный безшажный ход (совершенствование). Прохождение дистанции в медленном темпе (2 км.).	2	2
Тема 4.4 Одновременный одношажный ход	Содержание учебного материала		
	Практические занятия Техника одновременного одношажного хода. Попеременный двухшажный ход (совершенствование). Одновременный безшажный ход (учет). Прохождение дистанции 2 км.	2	2
Тема 4.5 Четырехшажный ход	Содержание учебного материала		
	Практические занятия Техника попеременного четырехшажного хода. Одновременный одношажный ход (совершенствовать). Одновременный двухшажный ход (совершенствовать). Прохождение дистанции (до 3 км).	2	2
Тема 4.6 Совершенствование техники лыжных ходов	Содержание учебного материала		
	Практические занятия Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов. Переход с одного хода на другой при прохождении дистанции. Развитие выносливости.	2	2
<b>Раздел 5</b>	<b>Плавание</b>	<b>18</b>	
Тема 5.1 Основы техники плавания, начальная подготовка пловца	Содержание учебного материала		
	Практические занятия ТБ на занятиях по плаванию. Игры на освоение с водой. Статическое и динамическое плавание. Подводящие упражнения.	2	2
Тема 5.2 Техника плавания способом кроль на груди	Содержание учебного материала		
	Практические занятия Положение туловища и головы пловца. Движения руками. Движения ногами. Дыхание. Согласование движений. Плавание в полной координации.	2 2	2
Тема 5.3	Содержание учебного материала		

Техника плавания способом кроль на спине	Практические занятия Положение туловища и головы пловца. Движения руками. Движения ногами. Дыхание. Согласование движений. Плавание в полной координации.	2 2	2
Тема 5.4	Содержание учебного материала		
Техника плавания способом брасс	Практические занятия Положение туловища и головы пловца. Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Согласование движений. Плавание в полной координации.	2 2 2	2
Тема 5.5	Содержание учебного материала		
Техника стартов и поворотов. Прикладное плавание.	Практические занятия Старт с тумбочки, из воды, повороты. Прикладное плавание. Способы спасения утопающих	2	2
<b>Раздел 6</b>	<b>Спортивные игры: Волейбол</b>	<b>14</b>	
Тема 6.1	Содержание учебного материала		
Верхняя передача, прием мяча снизу	Практические занятия Инструктаж по ТБ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах. Прием мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей.	2	2
Тема 6.2	Содержание учебного материала		
Нижняя прямая подача	Практические занятия Техника нижней прямой подачи. Совершенствование верхней передачи мяча в парах, приема мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие прыгучести	4	2
Тема 6.3	Содержание учебного материала		
Верхняя подача	Практические занятия Техника прямой верхней подачи. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча, прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей	4	2
Тема 6.4	Содержание учебного материала		
Прямой нападающий удар	Практические занятия Техника прямого нападающего удара. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	4	2
<b>Раздел 7</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>	
Тема 7.1	Содержание учебного материала		
Прыжок в длину	Практические занятия: Прыжок в длину с места, с разбега. Фазы прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2
Тема 7.2	Содержание учебного материала		
Прыжок в высоту	Практические занятия: Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». ОРУ. Эстафеты.	2	2
Тема 7.3	Содержание учебного материала		
Бег на длинные дистанции	Практические занятия: Длительный бег до 15 минут. ОРУ в парах. Развитие выносливости.	2	2
Тема 7.4	Содержание учебного материала		
Бег на длинные дистанции	Практические занятия: Длительный бег до 20 минут. ОРУ в группе. Круговая тренировка.	2	2
Тема 7.5	Содержание учебного материала		

Бег по пересеченной местности	Практические занятия: Бег до 25 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	2	2
Тема 7.6	Содержание учебного материала		
Бег по пересеченной местности	Практические занятия: Бег до 25 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	2	2
	<b>Итого за 2 семестр</b>	58	
	<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		
ИТОГО:	Практические занятия	116	

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 ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

При возникновении особых обстоятельств освоение дисциплины Физическая культура осуществляется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению реализации общеобразовательной учебной дисциплины**

Для реализации программы общеобразовательной учебной дисциплины предусмотрены специальные помещения.

Лаборатория физической и функциональной диагностики №117 (423806, Республика Татарстан (Татарстан), г. Набережные Челны, ул. Низаметдинова, д. 28)

Оборудование и технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, оборудование для функциональной диагностики.

Спортивный зал №130 (423806, Республика Татарстан (Татарстан), г. Набережные Челны, ул. Низаметдинова, д. 28)

Оборудование и технические средства обучения: шведские стенки, гимнастические скамейки, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, волейбольные стойки, ворота для мини-футбола, ворота для игры в ручной мяч, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи гандбольные, мячи футбольные, гимнастические палки, перекладины, маты.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (423806, Республика Татарстан (Татарстан), г. Набережные Челны, ул. Низаметдинова, д. 28)

Оборудование и технические средства обучения: волейбольные стойки, волейбольная сетка, баскетбольные щиты, ворота для футбола, элементы полосы препятствий, беговая дорожка, футбольное поле, разновысотные перекладины, брусья, лабиринт.

#### **3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы общеобразовательной учебной дисциплины**

Основная учебная литература

Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 классы: Электронная форма учебника для общеобразовательных организаций: базовый уровень/ А. П. Матвеев. - Москва: Просвещение, 2019. - 319 с. : ил. гриф

Дополнительная учебная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437146>

2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/433532>

#### Справочно-библиографические издания

1. Блеер, А. Н. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник / А. Н. Блеер, Ф.П. Сулов, Д. А. Тышлер .— Москва : Академия, 2010 .— 464 с. : ил. — ISBN 978-5-7695-6859-6— Текст : непосредственный.

#### Периодические издания

1. Здоровье детей : методический журнал : здоровьесберегающие технологии в школе / учредитель : ООО "Чистые пруды"; главный редактор Н. Семина .— Москва : «Издательский дом «Первое сентября», 1992 .— издается с 1992 .— 12 выпусков в год . - Текст : непосредственный.

2. Теория и практика физической культуры : научно-теоретический журнал / учредитель : Научно-издательский центр " Теория и практика физической культуре и спорта"; главный редактор Л. Лубышева .— Москва : Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта", 1925 .— Журнал входит в следующие базы данных: РИНЦ, ВАК, EBSCO, Scopus .— издается с 1925 года .— 12 выпусков в год .— ISSN 0040-3601. - Текст : непосредственный.

3. Физкультура и спорт : ежемесячный иллюстрированный журнал / учредитель : Редакция журнала "Физкультура и спорт"; главный редактор Е. Богатырев .— Москва : Редакция журнала "Физкультура и спорт", 1922 .— издается с 1922 года .— ISSN 0130-5670. - Текст : непосредственный.

4. Физическая культура в школе : научно-методический журнал .— Москва : ООО "Школьная Пресса" .— издается с 1958 года .— 8 номеров в год .— ISSN 0130-5581. - Текст : электронный // Базы данных East View [сайт]. — URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/92229/udb/12> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

5. Физическая культура. Все для учителя! : всероссийский научно-методический журнал / учредитель : ООО "Издательская группа"Основа" .— Москва : ООО "Издательская группа "Основа", 2010 .— издается с 2010 года .— 12 выпусков в год . - Текст : непосредственный.

#### Информационные образовательные ресурсы сети Интернет

1. База данных портала Polpred.com Обзор СМИ - Режим доступа: <https://polpred.com/news>

2. Информационная правовая система Гарант. - Режим доступа: <http://www.garant.ru/>

3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. - Режим доступа: <https://elibrary.ru>

4. Ресурсы East View (ИБИС) - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/login>

5. Электронная библиотечная система «Юрайт». - Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>

6. Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. - Режим доступа: [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru)

7. Электронный каталог библиотеки НГПУ. - Режим доступа: <http://bibl.ngpi.net:81/cgi-bin/zgate.exe?init+test.xml,simple.xsl+rus>

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

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и выполнения обучающимися практических заданий.

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по общеобразовательной учебной дисциплине входит в состав рабочей программы дисциплины, представлен отдельным документом.

Результаты обучения личностные, метапредметные, предметные	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>личностные</b>	
готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Текущий контроль: практические задания
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;	
потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	Промежуточная аттестация: Дифференцированный зачет
приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	
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;	
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;	
способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	
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;	
принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом	

самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	
умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	
патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите;	
<b>метапредметные</b>	
способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	Текущий контроль: практические задания
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;	Промежуточная аттестация: Дифференцированный зачет
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;	
<b>предметные</b>	
умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Текущий контроль: практические задания
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;	Промежуточная аттестация: Дифференцированный зачет
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).	
--	--