ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ДМИТРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ»

ОДОБРЕНО
на заседании ПЦК
_____
«19» 06 2021 г.

Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМР
_____ /Н. Е. Горюшкина /
«19» 06 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности **34.02.01 Сестринское дело**

ЭП

Александровская И.Л.
я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
место подписания
2022.07.14 22:36:36+03'00'

г. Дмитров 2021г

Программа учебной дисциплины *ОУП.06 Физическая культура* разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») для реализации основной профессиональной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол №3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 382 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО») по специальности 34.02.01 Сестринское дело

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Дмитровский техникум»

Автор-разработчик:

Пивоваров Б.Р. - преподаватель ГБПОУ МО «Дмитровский техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО: 34.02.01 Сестринское дело.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована преподавателями СПО для осуществления профессиональной подготовки специалистов среднего звена.

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, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина относится к группе общеобразовательных дисциплин. Программа учебной дисциплины Физическая культура направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебной дисциплины Физическая культура в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личностно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного 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.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.
- об оздоровительной направленности физического воспитания;
- о воспитании нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» 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 спортивнооздоровительной 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;
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, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Количество часов, отводимые на освоение учебной дисциплины:

Объем образовательной нагрузки обучающегося **_171__** час, в том числе:
Нагрузка во взаимодействии с преподавателем **__122__**часа;
Самостоятельной работы обучающегося **__49_____**часов
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности

Вид учебной работы	***Объем часов***
Объем образовательной программы учебной дисциплины	**171**
Учебная нагрузка обучающегося во взаимодействии с преподавателем	**122**
в том числе:	
теоретические занятия	**8**
практические занятия	**114**
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**49**
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет	2 семестр

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Результаты освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика.		**27**	
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции (спринтерский бег)	**Содержание учебного материала**		ЛР 1-13 МР 1-6 ПР 1-5
	Практические занятия	**5**	
	Контрольное тестирование	**1**	
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. **Практические занятия:** биомеханические основы техники бега; освоение техники бега на короткие дистанции, техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения, бег на результат.	**5**	
	Контрольное тестирование. выполнение контрольного норматива в беге на 30 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 60 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.;	**1**	
Тема 1.2. Техника эстафетного бега	**Содержание учебного материала**		ЛР 1-13 МР 1-6 ПР 1-5
	Практические занятия	**2**	
	Практические занятия: освоение эстафетного бега, бег по виражу, приём и передача эстафетной палочки, эстафетный бег 4*100,	**2**	
Тема 1.3. Техника длительного бега	**Содержание учебного материала**		ЛР 1-13 МР 1-6 ПР 1-5
	Практические занятия	**3**	
	Контрольное тестирование	**1**	
	Практические занятия: освоение техники длительного бега, техника дыхания, техника бега на	**2**	
	средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный рывок, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 3000 м.		
	Контрольное тестирование: выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м;	**1**	

Тема 1.4. Техника прыжка в длину	**Содержание учебного материала**		ЛР 1-13 МР 1-6 ПР 1-5
	Практические занятия	**3**	
	Контрольное тестирование	**1**	
	Практические занятия: освоении техники прыжка в длину разными способами, специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног); способы прыжков в длину с разбега (“согнув ноги”); техника разбега, отталкивание, полет, приземление; техника прыжка в длину с места, подготовительные упражнения. Прыжок в длину на результат.	**3**	
	Контрольное тестирование: выполнение контрольного норматива в прыжках в длину;	**1**	
Тема 1.5. Техника метания малого мяча	**Содержание учебного материала**		ЛР 1-13 МР 1-6 ПР 1-5
	Практические занятия	**3**	
	Контрольное тестирование	**1**	
	Практические занятия: техника безопасности при метании; освоение техники метания, биомеханические основы техники метания; держание малого мяча, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. Подготовительные упражнения применительно к избранному снаряду.	**3**	
	Контрольное тестирование: выполнение контрольного норматива в метании малого мяча;	**1**	
Тема 1.6. Развитие основных физических качеств легкоатлетических упражнений	**Содержание учебного материала**		ЛР 1-13
	Практические занятия	**7**	
	Практические занятия: упражнения для развития выносливости, прыгучести, скоростно-силовых и скоростных качеств, координации; профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике.	**7**	
Раздел 2. Настольный теннис		**14**	
Тема 2.1. Техника подачи и	**Содержание учебного материала**		ЛР 1-13
	Практические занятия	**8**	

приема мяча	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий. **Практические занятия:** Теоретические сведения о правилах и системах проведения игр и ведения счета в н/теннисе.Выполнение подачи и прием мяча в сочетании с передвижением, с партнером, от стены.	**8**	
Тема 2.2. Организации игры в настольный теннис	**Содержание учебного материала**		ЛР 1-13 МР 1-6 ПР 1-5
	Практические занятия	**6**	
	Практические занятия: Игры по правилам, по круговой системе, с равным соперником и в парном разряде. Организация соревнований по настольному теннису	**6**	
Раздел 3. Фитнес		**30**	
Тема 3.1. Развитие координационных способностей	**Содержание учебного материала**		ЛР 1-13 МР 1-6 ПР 1-5
	Практические занятия	**6**	
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми **Практические занятия:** комплексы общеразвивающих упражнений на развитие координационных способностей, челночный бег, эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря, упражнения с предметами, то же с различными способами ходьбы, бега прыжков, вращений.	**6**	
Тема 3.2. Развитие гибкости	**Содержание учебного материала**		ЛР 1-13 МР 1-6 ПР 1-5
	Практические занятия	**2**	
	Практические занятия: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, комплекс упражнений с гимнастической скакалкой, комплекс упражнений с гимнастической палкой, стрейчинг.	**2**	
Тема 3.3. Развитие силовых способностей	**Содержание учебного материала**		ЛР 1-13 МР 1-6 ПР 1-5
	Практические занятия	**4**	

	Практические занятия: общеразвивающие упражнения для укрепления шейного, грудного, поясничного отдела позвоночника, комплекс упражнений с отягощением, бег со сменой направлений, комплекс упражнений с отягощением до 3 кг.бег, прыжки, приседания, растяжка, атлетическая гимнастика.	**4**	
Тема 3.4. Развитие основных физических качеств	**Содержание учебного материала**		ЛР 1-13 МР 1-6 ПР 1-5
	Практические занятия	**4**	
	Практические занятия: развитие скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки и многоскоки, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг, развитие выносливости: комплекс упражнений на фоне утомления; сочетание различной мышечной нагрузки для развития основных физических качеств; общеразвивающие упражнения с элементами атлетической гимнастики, некоторых видов единоборств.	**4**	
Тема 3.5.Атлетическая гимнастика	**Содержание учебного материала**		ЛР 1-13 МР 1-6 ПР 1-5
	Практические занятия	**8**	
	Инструктаж по охране труда при проведении занятий в тренажёрном зале **Практические занятия:** основные элементы атлетической гимнастики, тренировка силовой выносливости, тренировка подвижности и гибкости, формирование мышечного силуэта, формирование мышечной массы (с гантелями), силовая тренировка, постепенное наращивание нагрузки, развитие функциональных возможностей организма, укрепление сердца и сосудов, тренировка выносливости, комбинация общеразвивающих упражнений и использование тренажёров.	**8**	
Тема 3.6. ЛФК (лечебная физическая культура)	**Содержание учебного материала**		ЛР 1-13 МР 1-6 ПР 1-5
	Практические занятия	**4**	
	Практические занятия: профилактика сколиоза, профилактика остеохондроза, комплекс упражнений ЛФК, формирование правильной осанки, комплекс упражнений для укрепления позвоночника, профилактика простудных заболеваний, комплекс упражнений для профилактики нарушения и коррекция зрения.	**4**	

Тема 3.7. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции. Эффективные и экономичные способы владения жизненно-важными умениями и	**Содержание учебного материала**		ЛР 1-13 МР 1-6 ПР 1-5
	Практические занятия	**2**	
	Практические занятия: простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты); эффективные и экономичные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде, методы овладения умениями и навыками).	**2**	
Раздел 4. Спортивные игры		**40**	
Тема 4.1. Волейбол	**Содержание учебного материала**		ЛР 1-13 МР 1-6 ПР 1-5
	Практические занятия	**14**	
	Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. **Практические занятия:** овладение основными элементами игры в волейбол, исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе; овладение техникой приёма и передач мяча, передачи мяча сверху двумя руками на месте и в передвижении, передачи мяча между собой и через сетку, прием снизу двумя руками, техника нижней прямой подачи, подача мяча с расстояния 6-10м от сетки, то же через сетку, приём подачи, тактика игры, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите, либеро, техника защитных действий; тактико - техническая подготовка, правила игры, игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам.	**14**	
Тема 4.2. Баскетбол	**Содержание учебного материала**		ЛР 1-13 МР 1-6
	Практические занятия	**10**	

	Практические занятия: овладение основными элементами игры, овладение техникой ведения мяча, ведение по прямой, с изменением направления движения и скорости, переводы мяча за спиной, перед собой, развороты, обманные движения, комбинации ведения мяча и передачи, перехваты, выбивания; овладение техникой бросков мяча, броски одной и двумя руками из различных положений, разными способами; тактика игры, правила; свободное нападение.	**10**	
Тема 4.3. Футбол	**Содержание учебного материала**		ЛР 1-13 МР 1-6 ПР 1-5
	Практические занятия	**16**	
	Практические занятия: овладение основными элементами игры, техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, перемещения различными способами, овладение техникой ведения мяча, ведение по прямой, с изменением направления и скорости ведения, обыгрывания, финты, ведение мяча без сопротивления противника, с пассивным и активным сопротивлением, техника игры в защите, перехваты и отбор мяча, техника игры в нападении, финты, передачи, дриблинг, тактика игры, правила игры в футбол и соревнований.	**18**	
Раздел 6. Теоретическая подготовка		**4**	
Тема 6.1. Основы здорового образа жизни.	**Содержание учебного материала**		ЛР 1-13 МР 1-6 ПР 1-5
	Лекции	**8**	
	Содержание учебного материала: современное состояние физической культуры и спорта, современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции		

Тема 6.21. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма	Лекции: Содержание учебного материала: Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма. Разнообразие методик поддержания физической формы и физической активности. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Основы методики занятий физическими упражнениями. 2. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, году. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение. 3. Утренняя гигиеническая гимнастика. 4. Питание спортсменов. 5. Медицинские проблемы массовой физической культуры. 6. Адаптация к физическим упражнениям. 7. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека. 8. Физическая культура и медицина. 9. Влияние двигательной активности на продолжительность жизни. 10. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры. 11. Спорт – физическая культура – долголетие. 12. Правда о допингах. 13. Вредное воздействие алкоголя. 14. Основы здорового образа жизни. 15. Физическая культура в профессиональной деятельности. 16. Влияние оздоровительной физической культуры на организм. 17. Оздоровительная физическая культура. 18. Долголетие и физическая культура. 19. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. 20. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 21. Виды оздоровительной физической культуры.	**59**	

	22. Влияние физических упражнений на кровь и органы кровообращения. 23. Производственная гимнастика. 24. Работа с позвоночником – путь к оздоровлению организма. 25. Виды физических нагрузок, их интенсивности.		
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет	2	
	Итого:	***122***	
	Самостоятельная работа:	***49***	
	Всего:	***171***	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона, тренажерного зала, наличие катка в зимний период.

Для лиц **с нарушением слуха** зал оборудован акустической усилительной колонкой.

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая
Скамейка гимнастическая жесткая
Коврик гимнастический
Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)
Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Рулетка измерительная (10м; 50м)
Мячи баскетбольные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Фитболы
Компрессор для накачивания мячей
Средства до врачебной помощи
Аптечка медицинская
Технические средства обучения:

- музыкальный центр,
- DVD - плейер,
- телевизор,
- фотоаппарат,
- персональный компьютер и необходимые к ним аудио-видео записи,
- учебно-методическая литература,
- электронные версии УММ (учебно-методические материалы);
- система звукового поля (акустическая система с комплектом напольного размещения, динамический передатчик с микрофоном).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Национальная электронная библиотека, https://rusneb.ru/
2. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений [Текст]/ В.И. Лях. А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М., Просвещение, 2015. – 207 с.
3. Решетников, Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособие для студентов СПО. [Текст]/ Н.В. Решетников. – М., Академия, 2016. – 327 с.

Дополнительные источники:

1. *Аршинник, С. П.* Элементы кросса на уроках [Текст]/ С. П. Аршинник, В. И. Тхорев // Физическая культура в школе. – 2016. – № 1. – С. 23–26.
2. *Байков, В. П.* Главное упражнение жизни – бег [Текст]/ В. П. Байков // Физическая культура в школе. – 2016. – № 5. – С. 25-27.
3. *Глинская, Е. Г.* Совершенствование приёмов волейбола [Текст]/ Е. Г. Глинская // Физическая культура в школе. – 2016. – № 5. – С. 33-36.

4. *Горшков, В. М.* Подводящие игры при обучении баскетболу [Текст]/ В. М. Горшков // Физическая культура в школе. – 2015. – № 7. – С. 61-67.

5. *Лагутин, А. Б.* Командные соревнования по физической подготовке [Текст]/ А. Б. Лагутин // Физическая культура в школе. – 2017. – № 7. – С. 48-51.

6. *Левинтов, И. Я.* Обучая баскетбольному дриблингу [Текст]/ И. Я. Левинтов // Физическая культура в школе. – 2017. – № 2. – С. 25-26.

7. *Лепёшкин, В. А.* Оптимизация обучения волейболу [Текст]/ В. А. Лепёшкин // Физическая культура в школе. – 2015. – № 2. – С. 17-24.

Интернет - ресурсы:

http://www.healtheducation.ru

http://www.1 september.ruhttp://www.booksmed.comhttp://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htmwww.minstm.gov.ruwww.edu.ruwww.olympic.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований. При оценке успеваемости принимается во внимание степень освоения теоретических знаний и результаты выполнения контрольных упражнений и нормативов, предусмотренных программой. К выполнению контрольных упражнений и нормативов допускаются студенты, регулярно посещающие занятия и получившие необходимую подготовку.

Оценка успеваемости студентов, отнесённых к подготовительной медицинской группе, проводится на общих основаниях, за исключением тех упражнений, которые им противопоказаны.

Промежуточный и итоговый контроль знаний и умений проводится в форме зачёта. Для студентов основной группы здоровья по результатам контрольных нормативов. Для студентов подготовительной группы здоровья по результатам контрольных нормативов с учётом диагноза, состояния здоровья и рекомендаций врача. Для студентов специальной группы здоровья и освобождённых от практических занятий по результатам промежуточных и итогового тестирования.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты
знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты
основы здорового образа жизни.	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты