ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЩЕКИНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00EE43031E8588958E8FE09A3FA163535B
Владелец: Зябрева Ольга Васильевна
Действителен: с 28.02.2022 до 24.05.2023

СОГЛАСОВАНО
Председатель ПЦМК
_____Симкина Г.С.
Протокол №1 от 26 августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор колледжа:
_____О.В.Зябрева
26 августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии

43.01.09
ПОВАР,КОНДИТЕР

Преподаватель: Фрундин В.М..

Щекино 2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (далее СПО) (Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 385 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО») по специальности среднего профессионального образования с учетом документа «Об уточнении Рекомендаций 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))

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.
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 Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Организация-разработчик: государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Щекинский политехнический колледж»

Разработчик:

Фрундин В.М., преподаватель ГПОУ ТО «ЩПК»

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	**ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	4
2.	**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	6
3.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	11
4.	**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки рабочих в соответствии с ФГОС по специальности СПО 43.01.09 Повар, кондитер

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общеобразовательный цикл

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 в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

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

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

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

• формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

• развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

• формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, 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;

• овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

• освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

• приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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 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).

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	171
Итоговая аттестация в форме – дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		объем часов	Уровень освоения
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта.	**Раздел 1. Теоретические сведения**		1	
	Содержание учебного материала		2	
	1	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.		1
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	**Практические занятия №1-4**		16	
	1	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Совершенствование комплексов общеразвивающих упражнений.		
	2	Совершенствование беговых и прыжковых упражнений.		
	3	Совершенствование беговых и прыжковых упражнений.		
	4	Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.		
	5	Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика.		
	6	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы. Совершенствование строевой подготовки.		
	7	Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.		
	8	Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Совершенствование техники выполнения построений, перестроений.		
Тема 2.2 Легкая атлетика	**Практические занятия №5-19**		42	
	1	Обучение техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	2	Кроссовая подготовка.		
	3	Совершенствование техники низкого старта.		
	4	Обучение техники метания гранаты с разбега. РДК.		
	5	Совершенствование техники низкого старта., стартового разбега и метания гранаты.РДК.		
	6	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.		

	7	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек		
	8	Выполнение контрольного норматива в беге 100 м и метания гранаты.		
	9	РДК. Выполнения контрольного нормативав беге на 3000м (юноши), 2000м (девушки).		
	10	Ознакомление с техникой прыжка в длину с места.		
	11	Специальные прыжковые упражнения.		
	12	Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.		
	13	Обучение технике эстафетного бега. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
	14	Совершенствование техники эстафетного бега. Совершенствование техники прыжка в длину с места.		
	15	Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств Обучение техники бега по виражу. Эстафетный бег 4х 60м.		
	16	Ознакомление с техникой бега на длинные дистанции.		
	17	Совершенствование техники бега на длинные дистанции, бег 800м.		
	18	Бег на длинные дистанции – 2000м, без учета времени.		
	19	Совершенствование техники метания гранаты с места. Совершенствование техники эстафетного бега. Бег 4х100м.		
	20	Техники метания гранаты с трех шагов. Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта.		
	21	Совершенствование техники метания гранаты с разбега. Эстафета 4х100м.		
Тема 2.3 Спортивные игры (волейбол)	**Практические занятия №20-26**		20	
	1	Стойки и перемещения по площадке. Ознакомление с правилами игры в волейбол.		
	2	Стойки и перемещения по площадке. Совершенствование техники верхней и нижней передачи		
	3	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		
	4	Совершенствование техники верхней и нижней передачи.		
	5	Техника приема мяча сверху и снизу		
	6	Совершенствование верхней и нижней подачи. Страховка у сетки.		
	7	Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча. Техника нападающего удара.		
	8	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.		
	9	Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча. Совершенствование верхней и нижней подачи мяча.		
	10	Совершенствование технико-тактических приемов игры в волейбол.		
Тема 2.4 Гимнастика	**Практические занятия №27-31**		20	
	1	Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. ТБ на занятиях гимнастикой.		
	2	Строевая подготовка. Терминология.		
	3	Ознакомление с элементами зачетных комбинаций.		
	4	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций.		
	5	Совершенствование техники опорного прыжка и зачетных комбинаций на снарядах. РДК.		
	6	Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.		

	7	Совершенствование зачетных комбинаций на снарядах и техники опорного прыжка.		
	8	Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации		
	9	Совершенствование акробатических комбинаций опорного прыжка и упражнения на снарядах. РДК.		
	10	Выполнение зачетных комбинаций и опорного прыжка на оценку.		
Тема 2.5 Лыжная подготовка	**Практические занятия №32-38**		20	
	1	Подбор и подготовка инвентаря. ТБ на лыжной базе и занятиях. Обучение технике попеременного двухшажного хода.		
	2	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.		
	3	Обучение технике одновременных ходов.		
	4	Совершенствование техники одновременных и попеременных ходов.		
	5	Обучение техники преодоления препятствия. Развитие общей выносливости.		
	6	Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие скоростной выносливости.		
	7	Обучение техники конькового хода.		
	8	Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	9	Развитие скоростной выносливости.		
	10	Выполнение контрольного норматива в лыжных гонках: 3000м (девушки), 5000м (юноши). оценить технику выполнения лыжных ходов.		
Тема 2.6 Спортивные игры (баскетбол)	**Практические занятия №39-51**		32	
	1	Правила игры. Обучение технике ведения мяча, передача и броски по кольцу. ОФП		
	2	Совершенствование техники ведения мяча, переедая и бросков. РДК.		
	3	Выполнение технических приемов в парах и тройках. ОФП. учебная игра.		
	4	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.		
	5	Взаимодействие игроков при игре в нападении. Учебная игра. ОФП.		
	6	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Взаимодействие игроков при игре в защите. ОФП.		
	7	Техника подбора мяча под своим и чужим щитом. Учебная игра		
	8	Совершенствование тактических и технических действий. Учебная игра. ОФП		
	9	Тактические построения при игре в нападении. ОФП. Учебная игра.		
	10	Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		
	12	Тактические построения при игре в защитеРДК. Учебная игра.		
	13	Оценить технику выполнения технических приемов в баскетболе.		
	14	Совершенствование техники выполнения броска по кольцу с места и в движении. Штрафной бросок.		
	15	Совершенствование технических приемов в учебной игре. ОФП.		
	16	Оценить тактические действия в учебной игре.		
Тема 2.7 Атлетическая гимнастика	**Практические занятия №52-58**		19	
	1	Особенности составление комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.		
	2	Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.		
	3	Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.		
	4	Упражнения со свободными весами: гантели, штанги.		

	5	Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений.		
	6	Круговая тренировка.		
	7	Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастики.		
	8	Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.		
	9	Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений.		
итого			**171**	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:
1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует универсального спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки и ракетки для игры в бадминтон.

Оборудование для упражнений (например: гантели, штанги с комплектом различных отягощений).

Оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

Гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса.

Для занятий лыжной подготовкой:

Учебно-тренировочные лыжи и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

Лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази, и т.п.).

Технические средства обучения:

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране;
- музыкальный центр, выносные колонки, ноутбук, персональный компьютер

3.2 Информационное обеспечение обучения.

Перечень документов учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительная литература.

Основные источники:

1. Бочкарева С.И., Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Митина Н.Ф., Плеханова О.З., Ростеванов А.Г. Физическая культура:Учебно-методический комплекс.-М.:Изд.центр ЕАОИ, 2013.-315с

Дополнительные источники:

1. Аэробика – идеальная фигура: методические рекомендации/Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова, Г.А. Комендантов – Тамбов: Изд-во Тамб. Гос. Тех ун-та,2008.-44с.
2. Баршов О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации.- Владивосток: Изд-во МГУ им. Адм. Г.И. невельского,2009.-47с.
3. Боровских В.И. Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации.- Мичуринск: Изд-во мичГАУ, 2008.-66с.
4. Бурбо Л. Тренируем мышцы живота, и спины за 10 минут в день.- Ростов на Дону: «Феникс», 2005.-160с.
5. Бурбо Л. Тренируем мышцы ягодиц и ног за 10 минут в день. - Ростов на Дону: «Феникс», 2005.-160с.
6. Бурбо Л. Фитбол 10 минут в день.- Ростов на Дону: «Феникс», 2005.-160с.
7. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся.- Киев: Изд-во Олимпийская литература.-2002. – 290с.
8. Жмурин А.В., Масягина Н.В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных стандартов – М.: Изд-во « Прометей».-2010.-11-13с.

9. Кречмер Э. Строение тела и характер. – М.: педагогика, 1995.- 158с.
10. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. Пер. с англ.- М.: Физкультура и спорт, 2007.-192с.
11. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. – Москва: Изд-во Советский спорт.-2005.-192с.
12. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. – Киев: Изд-во «Здоровье».- 1989.-272с.
13. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006.-30с.
14. Программное организационно-методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура». Под ред. И.П. Залетаева, А.П. Зотова, М.В. Анисимовой, О.М. Плахова. - Москва: Изд-во Физическая культура и Спорт.-2006.-160с.
15. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике.- Москва: Изд-во Терра-Спорт.-2000.-72с.
16. Ратов И.П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления.- Минск: Изд-во Минтиппроэкт.-1994.-116с.
Интернет-ресурсы:

www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).
www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
www. goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Результаты освоения дисциплины Обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Формы контроля обучения: - практические задания по работе с информацией; - домашние задания проблемного характера; - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
Должен уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения	**Методы оценки результатов:** - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется

жизненных и профессиональных целей. -выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. **Легкая атлетика.** 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; 2. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики. **Спортивные игры.** 1. Оценки базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование); 2. Оценка технико - тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным игра; 3. Оценка выполнения студентом функции судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр. **Аэробика (девушки)** 1. Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия целиком. **Атлетическая гимнастика (юноши)** 1. Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями; 2. Самостоятельное проведения фрагмента занятия или занятия целиком. **Лыжная подготовка** 1. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. **Кроссовая подготовка** 1. Оценка техники бега дистанции 5 км без учета времени. **Оценку уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным данным показателям.** Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.

Содержание обучения	**Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)**
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.

	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных

	заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4´ 100 м, 4´ 400 м; бега по прямой с различнойскоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов
Лыжная подготовка	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях
Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с

	расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности