

Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Тюменской области
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»
(ГАПОУ ТО «ТКТТС»)

УТВЕРЖДАЮ:

заместитель директора
по учебно – производственной работе

 Н.Ф.Борзенко

«29» 04 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина ОУД.06 Физическая культура

26.01.01 Судостроитель - судоремонтник металлических судов

Тюмень 2020

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре при реализации образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена по профессии 26.01.01 Судостроитель-судоремонтник металлических судов, (Приказ Министерства образования и науки РФ от 02 августа 2013 г. № 865) и примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура».

Рабочая программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций (автор - А.А.Бишаева, профессор кафедры физического воспитания Костромского государственного университета им. Н.А.Некрасова, доктор педагогических наук), рекомендованной ФГАУ «ФИРО» для реализации ОПОП на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21.07.2015 г.) с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию.

Рассмотрена на заседании ПЦК гуманитарных
и естественно – научных дисциплин.

протокол № 8 от «22» апреля 2020 г.

Председатель ПЦК  /Р.Г.Валишина/

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчики:

Молоков Александр Юрьевич, преподаватель высшей квалификационной категории ГАПОУ
ТО «ТКТТС».

СОДЕРЖАНИЕ

- 1 Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины
- 2 Структура и содержание учебной дисциплины
- 3 Условия реализации программы учебной дисциплины
- 4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОУД. 06 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла ФГОС по специальности 26.02.06 Судостроитель-судоремонтник металлических судов.

Учебная дисциплина ОУД. 06 Физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 26.02.06 Судостроитель-судоремонтник металлических судов.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:

ОК 1 – ОК 7

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 1	- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	- освоение знаний,
ОК 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;	полученных в процессе теоретических, учебно-методических
ОК 3	- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
ОК 4	- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	
ОК 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;	
ОК 6	- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	
ОК 7	- 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,	

<p>занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; - готовность к служению Отечеству, его защите - 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; - 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; - 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). 	
---	--

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями:

Код	Наименование общих компетенций
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК 6.	Работать в команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 7.	Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Объем образовательной программы учебной дисциплины	256
в том числе:	
практические занятия	170
самостоятельная учебная работа (всего)	86
лекции	-
Консультации	-
Промежуточная аттестация: Дифференцированный зачёт – 1-5 семестры	10

2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые компетенции
I	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		44	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала Практическое занятие № 1. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом Практическое занятие № 2. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта Практическое занятие № 3. Техника прыжка в длину с места Практическое занятие № 4. Техника прыжка в длину с разбега Практическое занятие № 5. Техника безопасности на занятии Л/а. Техника беговых упражнений Практическое занятие № 6. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Практическое занятие № 7. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Практическое занятие № 8 Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Практическое занятие № 9. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив СР №1-10. Самостоятельная работа обучающихся: Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений.	18	ОК 3, ОК 6
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала Практическое занятие № 10. Техника бега по дистанции В том числе, практических занятий Практическое занятие № 11. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Практическое занятие № 12. Разучивание комплексов специальных упражнений Практическое занятие № 13. Техника бега по дистанции (беговой цикл) Практическое занятие № 14. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Практическое занятие № 15. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Практическое занятие № 16. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени СР №11-17. Самостоятельная работа обучающихся: бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе.	10	
Тема 1.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала Практическое занятие № 17. Техника бега на средние дистанции. В том числе, практических занятий Практическое занятие № 18. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Практическое занятие № 19. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Практическое занятие № 20. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Практическое занятие № 21. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Практическое занятие № 22. Техника метания гранаты, контрольный норматив	8	ОК 3, ОК 6
		12	

	<p>СР№18-23. Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения с резиновым бинтом, отжимание от стула, отжимание от стены, упражнения для прессы, лёжа на полу («велосипед», «ножницы», подтягивание).</p>	6	
<p>Раздел 2. Баскетбол</p>		36	
<p>Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</p>	<p>Содержание учебного материала Практическое занятие № 23. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места В том числе, практических занятий Практическое занятие № 24. Овладение техникой выполнения ведения мяча. Практическое занятие № 25. Овладение техникой выполнения передачи и броска мяча с места Практическое занятие № 26. Овладение техникой ведения и передачи мяча в баскетболе Практическое занятие № 27. Закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе СР№24-29. Составление и выполнение комплексов упражнений при самостоятельных занятиях. Отжимание от стула, отжимание от стула в упоре сзади, отталкивание стоя от стены на пальцах (расстояние от стены 1 метр), прыжки на месте, прыжки через скакалку.</p>	10	ОК 3, ОК 6
<p>Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</p>	<p>Содержание учебного материала Практическое занятие № 28. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». В том числе, практических занятий Практическое занятие № 29-31. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Практическое занятие № 32. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок». СР№30-34. Самостоятельная работа: Подтягивание на перекладине, отжимание на пальцах от пола, отжимание на пальцах стоя от стены, отжимания стоя от стены, выпрыгивания вверх с полного приседа, прыжки через скакалку, приседания с отягощениями. Упражнения в ведении мяча на месте: Вверх- вниз, ведение вокруг ноги, перевод между ногами, ведение под ногами, «спящий».</p>	10	ОК 3, ОК 6
<p>Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу</p>	<p>Содержание учебного материала Практическое занятие № 33. Выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу Практическое занятие № 34. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста Практическое занятие № 35. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре В том числе, практических занятий Практическое занятие № 36. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу СР№35-38. Самостоятельная работа: Презентации, рефераты на тему «Правила игры. Судейство»</p>	6	ОК 3, ОК 6
<p>Тема 2.4. Совершенствование техники владения</p>	<p>Содержание учебного материала Практическое занятие № 37. Техника владения баскетбольным мячом В том числе, практических занятий</p>	4	ОК 3, ОК 6
		8	ОК 3, ОК 6

баскетбольным мячом	Практическое занятие № 38-39. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо		
	Практическое занятие № 40. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	СР № 39-42. Самостоятельная работа: Броски мяча. Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей.	5	
Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, техники верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала		ОК 3, ОК 6
	Практическое занятие № 41. Техника перемещений, стоек, техники верхней и нижней передач двумя руками	14	
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие № 42. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:		
	Практическое занятие № 43. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя боковая.		
	Практическое занятие № 44. Прием мяча. Передача мяча.		
	Практическое занятие № 45. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.		
	Практическое занятие № 46. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения		
	Практическое занятие № 47. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	8	
	СР № 43-49. Самостоятельная работа: Стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. Подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты.		
Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	10	ОК 3, ОК 6
	Практическое занятие № 48. Техника нижней подачи и приёма после неё		
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие № 49. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	Практическое занятие № 50-52. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	6	
СР № 50-54. Самостоятельная работа обучающихся: стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры.			
Тема 3.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	8	ОК 3, ОК 6
	Практическое занятие № 53-54. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие № 55-56. Отработка техники прямого нападающего удара		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения	СР № 55-58. Самостоятельная работа обучающихся: стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками снизу на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры.	4	
	Содержание учебного материала	8	ОК 3, ОК 6
	Практическое занятие № 57. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий		

волейбольным мячом	Практическое занятие № 58. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	4	ОК 3, ОК 6			
	Практическое занятие № 59. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке					
	Практическое занятие № 60. Учебная игра с применением изученных положений.					
	СР№59-62. Самостоятельная работа: подобрать и подготовить, подвижные игры и эстафеты. Правила игры в волейбол. Судейство. Учебная игра					
Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика						
Тема 4.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	18	ОК 3, ОК 6			
	Практическое занятие № 61. Техника коррекции фигуры	6				
	В том числе, практических занятий					
	Практическое занятие № 62. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц					
	Практическое занятие № 63-65. Круговая тренировка на 5 - 6 станций					
	Практическое занятие № 66-67. Выполнить упражнения с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь, поднимание туловища в сед за 30с					
	Практическое занятие № 68-69. Упражнений на гибкость, растяжка; Упражнения на беговой дорожке, на велоэргометре, поднимание ног в угол.					
	СР№63-67. Самостоятельная работа: Упражнения на растяжку. «Складка», отжимание из различных исходных положений (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), упражнения с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь, поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди и т.д.					
	Раздел 5. Лыжная подготовка					
	Тема 5.1. Лыжная подготовка			Содержание учебного материала	22	ОК 3, ОК 6
Практическое занятие № 70. Лыжная подготовка			11			
В том числе, практических занятий						
Практическое занятие № 71. Одновременные бесшажный, одношажный.						
Практическое занятие № 72. Полуконьковый и коньковый ход.						
Практическое занятие № 73. Передвижение по пересечённой местности.						
Практическое занятие № 74. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей.						
Практическое занятие № 75. Прыжки на лыжах с малого трамплина						
Практическое занятие № 76. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).						
Практическое занятие № 77. Двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.						
Практическое занятие № 78. Кроссовая подготовка.						
Практическое занятие № 79. Бег по стадиону.						
Практическое занятие № 80. Бег по пересечённой местности до 5 км.						
СР№68-78. Самостоятельная работа обучающихся: классические и попеременные лыжные хода. Преодоление спусков и подъемов. Участие в соревнованиях.						
1-5 семестры: Дифференцированный зачёт						
		10				
		170	Всего: Обязательная учебная нагрузка:			
		86	Самостоятельная учебная нагрузка:			
		256	Максимальная учебная нагрузка:			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины имеется в наличии спортивный и тренажёрный зал, оборудованные раздевалки с душевыми кабинками, спортивный инвентарь и оборудование:

- посадочные места по количеству обучающихся;
 - рабочее место преподавателя;
 - учебно-методический комплекс по дисциплине;
 - беговая дорожка;
 - велоэргометр;
 - снаряд лыжника;
 - массажёр;
 - скамья для пресса;
 - скамья для жима;
 - скамья скотта;
 - снаряд универсальный для комплексного развития мышц;
 - гири;
 - гантели;
 - мячи волейбольные;
 - мячи баскетбольные;
 - мячи футбольные;
 - ворота футбольные;
 - щиты баскетбольные;
 - сетка волейбольная с антеннами;
 - ракетки для игры в бадминтон;
 - гимнастические коврики;
 - скакалки;
 - секундомеры;
 - мячи для тенниса;
 - информационные стенды;
 - гимнастическая перекладина;
 - шведская стенка;
 - гранаты для метания 500 гр.(дев),700 гр.(юн)
 - лыжный инвентарь: лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази
- Технические средства обучения:
- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы предусмотрен перечень рекомендуемых печатных изданий, электронных изданий, дополнительной литературы.

3.2.1. Печатные издания:

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студ. СПО. – М.: ИЦ «Академия», 2017.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

2. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы [Электронный ресурс]: учеб. для ОУ. — М.: Просвещение, 2012. Режим доступа: <http://www.belgtis.ru/Docs/2012.pdf>
3. Спортивная электронная библиотека. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://libsport.ru>

4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа:<http://lib.sportedu.ru / press />
5. ЗАО «Инфоспорт». [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>
6. ФизкультУРА: онлайн справочник. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.com>
7. Олимпийская энциклопедия. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.olimpizm.ru>
8. Спортивная электронная библиотека. Спортивное чтение. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://sportfiction.ru/magazine/fizicheskaya-kultura-vospitanie-obrazovanie-trenirovka/>
9. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
10. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>
11. Библиофонд. Электронная библиотека студента. Физическая культура. [Электронный ресурс]: [сайт]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.bibliofond.ru>

3.2.3. Дополнительные источники:

12. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: Методология, теория, практика / учеб. пособие – М., 2015.
Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2015
13. Андрюхина Т.В. Физическая культура. 10-11 кл. / Под ред. М.Я. Виленского. – М.: Русское слово, 2013.
14. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений НПО и СПО. – М.: ИЦ «Академия», 2017 (25), 2012 (10), 2011 (1)
15. Решетников Н.В. , Кислицын Ю.Л. , Палтиевич Р.Л. , и др. Физическая культура. М., Академия, 2010 (5), 2012 (10)
16. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняка, М.Ю. Портнова. – М.: Академия, 2012
17. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012
18. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта: Наука, 2009
19. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2012.

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.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты обучения	Методы оценки	Критерии оценки
<i>личностные</i>		
готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Ознакомить и выполнить технику беговых упражнений Информационные справки: «Инструкция при проведении занятий на спортивном стадионе»	1.Извлекает первичную информацию и использует для саморазвития и личностного самоопределения, самосовершенствования. 2.Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью
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;	Оценить технику беговых упражнений (кроссового бега)	1.Контролирует нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья. 2. Извлекает первичную информацию и использует для саморазвития.
приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;	Оценить технику, бега на короткие, средние и длинные дистанции, высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; Тестирование по правилам соревнований по легкой атлетике	1.Извлекает первичную информацию и использует для ведения здорового образа жизни, подготовке к будущей профессиональной деятельности 2. Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью
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;	Освоение основных игровых элементов. Оценка за знание правил соревнований по волейболу. Изложение рефератов, тематических сообщений по волейболу Тестирование по правилам спортивных игр	1.Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью 2.Извлекает первичную информацию и использует для саморазвития и личностного самоопределения, самосовершенствования 3. Подбирает и составляет комплексы упражнений для улучшения спортивной формы
готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	Оценка за знание правил соревнований по волейболу. Тестирование по правилам спортивных игр.	
способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	Развить координационные способности, совершенствовать ориентацию в пространстве, скорости реакции.	1.Извлекает первичную информацию и использует для ведения здорового образа жизни, подготовке к будущей профессиональной деятельности
способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной	Участвовать в соревнованиях по волейболу. Изложение тематических сообщений по правилам игры в волейбол	1.Подбирает и составляет комплексы упражнений для улучшения спортивной формы 2.Извлекает первичную информацию и использует для саморазвития и личностного самоопределения, самосовершенствования.

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;	Участвовать в соревнованиях по волейболу (решение ситуационных задач). Изложения тематических сообщений по судейству волейбола	1.Подбирает и составляет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний, для улучшения спортивной формы.
принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Освоить технику самоконтроля при занятиях волейболом; уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации. Информационные справки: « Инструкция при проведении занятий в игровом зале»	1.Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью. 2.Умеет и знает правила оказания первой помощи пострадавшему
умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Уметь оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации Тестирование по правилам спортивных игр.	1.Подбирает и составляет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний, для улучшения спортивной формы.
патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите;	Выполнять технику игровых элементов на оценку. Сдать контрольные нормативы (передачи в парах, подачи на точность)	1.Контролирует нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья 2. Представляет решения задачи выполненной в коллективе.
метапредметные		
способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	Выполнять технику игровых элементов в баскетболе на оценку (решение ситуационных задач). Изложения рефератов, тематических сообщений по теме «Баскетбол»	1.Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью. 2.Знает правила по технике и тактике баскетбола
готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	Выполнять индивидуальные задания по технике игровых элементов в баскетболе Тестирование по правилам спортивных игр.	1.Знает правила игры, по технике и тактике. 2.Оценивает адекватно свою роль в коллективе
освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	Освоить технику самоконтроля при занятиях в баскетболе, уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации (решение ситуационных задач). Изложения рефератов, тематических сообщений по теме «Оказание первой помощи»	1.Знает и умеет оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации. 2.Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью
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;	Выполнить технику самоконтроля при занятиях в баскетболе Тестирование по правилам спортивных игр	1.Подбирает и составляет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний, для улучшения спортивной формы. 2.Представляет решения задачи выполненной в коллективе.
формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	Участвовать в соревнованиях по баскетболу, (решение ситуационных задач). Освоить технику самоконтроля при занятиях в баскетболе, умение оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.	1.Оценивает адекватно свою роль в коллективе. 2.Представляет решения задачи выполненной в коллективе.
умение использовать средства информационных и	Проектная работа « Мой любимый спортсмен» Изложения рефератов,	1.Составляет комплексы упражнений для профилактики заболеваний, для

коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	тематических сообщений по теме «Атлетическая гимнастика»	улучшения спортивной формы. Представляет решения задачи выполненной в коллективе.
предметные		
умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Выполнять современные методики атлетической гимнастики. Изложения рефератов, тематических сообщений	1.Контролирует нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья. 2.Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья. Выполнять разные методики тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	1.Применяет на практике приемы массажа и самомассажа. 2.Овладевает системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Осуществлять регулярный самоконтроль за состоянием здоровья. Освоить технику безопасности занятий Сдать контрольный норматив по разделу «Атлетическая гимнастика»	1.Контролирует нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья 2. Применяет приемы массажа и самомассажа.
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Изложения рефератов, тематических сообщений по теме «Оказание первой помощи Выполнять современные методики атлетической гимнастики (использование гири, штанги, гантелей)	1.Знает состояние своего здоровья, умеет составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности. 2.Умеет определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями
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).	Сдать контрольный норматив по разделу «Атлетическая гимнастика. Сдача норм ГТО, учитывая возрастные особенности;	1.Сдаёт нормы ГТО. 2.Контролирует нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья

Результаты обучения (развитие общих компетенций)		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Показатели оценки результатов
Шифр	Наименование		
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. Самооценка выполненной работы.	Использует приёмы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физической культурой; Посещает систематически занятия; Использует, приобретённый опыт и знания при организации самостоятельных занятий; Проводит самооценку выполненной работы.
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы	Диагностика, направленная на выявление типовых способов принятия решений. Метод, направленный на оценку	Ведёт здоровый образ жизни, готовится к будущей профессиональной деятельности. Сдаёт нормы ГТО. Приобретает навыки судейства

	выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	способностей к анализу, контролю и принятию решений Количественная оценка – направлена на оценку качественных результатов практической деятельности	Владеет техникой и тактикой спортивных игр Использует, приобретённый опыт для успешной игровой деятельности. Проводит самоанализ выполненных действий Ведет самоконтроль нагрузки (Ч.С.С) Проводит коррекцию своей деятельности. Устраняет ошибки своей деятельности
ОК 3.	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. Осуществлять поиск и	Взаимооценка, направленная на взаимную оценку индивидуальных и групповых результатов участников. Социометрия, направленная на оценку командного взаимодействия и ролей участников.	Находит контакты с товарищами и преподавателем Оценивает адекватно оценивает свою роль в коллективе. Выступает с презентацией. Представляет решения задачи выполненной в коллективе. Участствует в соревнованиях, внеклассных мероприятиях.
ОК 4.	. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. Самооценка выполненной работы.	Находит контакты с товарищами и преподавателем Оценивает адекватно оценивает свою роль в коллективе.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. Самооценка выполненной работы.	Проводит самоанализ выполненных действий Ведет самоконтроль нагрузки (Ч.С.С) Проводит коррекцию своей деятельности. Устраняет ошибки своей деятельности
ОК 6.	Работать в команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. Самооценка выполненной работы.	Использует приёмы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физической культурой; Посещает систематически занятия; Использует, приобретённый опыт и знания при организации самостоятельных занятий; Проводит самооценку выполненной работы
ОК 7.	Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. Самооценка выполненной работы.	Выступает с презентацией.