

Министерство образования и науки РТ
ГАПОУ «Нижнекамский сварочно-монтажный колледж»

Согласовано

Методист

М В.П. Кузиева

«15» 06 2017 г.

Утверждаю

Зам. директора по ТО

Х.Х. Гарипов Х.Х. Гарипов

«15» 06 2017 г.

*соответствует
2018 году*
Х.Х. Гарипов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

19.02.10 технология продукции
общественного питания на базе
основного общего образования.
Срок обучения – 3 года 10 месяцев

Нижнекамск

2017

2018

Рабочая программа общего гуманитарного социально-экономического цикла «Физическая культура» разработана на основе Федерального Государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 19.02.10 Технология продукции общественного питания.

Организация-разработчик: ГАПОУ «Нижекамский сварочно-монтажный колледж»

Разработчик(и): Гурьянов М.О. преподаватель физической культуры.

Рассмотрена и рекомендована методической цикловой комиссией ГАПОУ «Нижекамский сварочно-монтажный колледж» преподавателей общеобразовательных дисциплин, дисциплин математического и общего естественнонаучного учебного цикла, дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла

Председатель МЦК

А.Д. Сибгатуллина



Протокол заседания МЦК № 11 от « 13 » 06 20 17 г.

Рассмотрена и рекомендована методической цикловой комиссией ГАПОУ «Нижекамский сварочно-монтажный колледж» преподавателей общеобразовательных дисциплин, дисциплин математического и общего естественнонаучного учебного цикла, дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла

Председатель МЦК

А.Д. Сибгатуллина

Протокол заседания МЦК № _____ от « _____ » _____ 20 _____ г.

Содержание страницы

1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4-6
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	7
3.	Тематический план учебной дисциплины	8-18
4.	Условия реализации программы учебной дисциплины	19
5.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	20-26

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по СПССЗ 19.02.10 «Технология продукции общественного питания»;

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

У1-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

З1- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 - основы здорового образа жизни

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 243 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 162 часов;

Самостоятельная работа 81 часов;

Теоретическое обучение 2 часа;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Учебная нагрузка обучающихся (час):	243
нагрузка во взаимодействии с преподавателем:	162
теоретического обучения	2
практические занятия, в том числе:	160
Самостоятельная работа:	81
аттестация по семестрам:	6
1 семестр-зачет:	2
2 семестр-зачет:	2
3 семестр-зачет:	2
4 семестр-зачет:	2
5 семестр-зачет:	2
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	2

3. Тематический план

учебной дисциплины «Физическая культура»

№ п/п	Наименование разделов, тем	Нагрузка во взаимодействии с преподавателем			Самостоятельная учебная нагрузка
		Всего занятий	Теоретического обучения	Практические занятия	
Теоретическая часть					
	1 семестр	28	4	22	2
	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	1	1	-	-
1	Раздел 1. Охрана собственного здоровья.	3	3	-	1
2	Тема 1.1 Основы здорового образа жизни.	1	1	-	-
3	Тема 1.2 Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	1	-	1
4	Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	1	-	-
5	Раздел 2. Учебно - методические занятия	8	-	8	-
6	Раздел 3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	38	-	36	2
7	Тема 3.1. Техника выполнения упражнений.	14	-	12	2
8	Зачет	2	-	2	-
	2 семестр	34	-	32	2
9	Раздел 4. Спортивные игры.	36	-	34	2
10	Тема 4.1. Баскетбол.	20	-	18	2
11	Раздел 5. Лыжная подготовка	14	-	14	-
12	Тема 5.1. Основы лыжной подготовки.	14	-	14	-
13	Зачет	2	-	2	-

	3 семестр	26	-	24	2
14	Раздел 3. Легкая атлетика (продолжение).				
15	Тема 3.2.Кроссовая подготовка.	24	-	22	2
16	Зачет.	2	-	2	-
	4 семестр	33	-	31	2
17	Раздел 6. Гимнастика				
18	Тема 6.1.Гимнастика.	18	-	16	2
19	Раздел 7. Спортивные игры.				
20	Тема 7.1.Волейбол.	15	-	13	2
21	Зачет	2	-	2	-
	5 семестр	26	-	26	-
22	Раздел 4. Спортивные игры (продолжение)				
23	Тема 4.2. Обучение техники броска одной рукой с верху.	16	-	16	-
24	Гимнастика 6 (продолжение)				
25	Тема 6.2 Повторение гибкости тела	8		8	-
26	Зачет	2	-	2	-
	6 семестр	33	-	33	-
27	Раздел 7. Спортивные игры (продолжение)				
28	Раздел Волейбол 7.2. Повторение техники подач.	19	-	19	-
29	Раздел 6. Гимнастика (продолжение)				
30	Тема 6.3 Прыжки через козла повторение	12	-	12	-
	Диф зачет	2	-	2	-
Итого		241	2	160	81

3. 2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1 семестр		59	
Введение		1	2
	1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	1	2
Раздел 1. Охрана собственного здоровья.		9	2
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни.	Теоретическое обучение: 2.Основы образа жизни.	1	2
Раздел 2. Учебно-методические занятия		8	
	ПР. 1. Методики самооценки работоспособности.	1	2
	ПР.2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий.	1	2
	ПР.3. Роли массажа и самомассажа.	1	2
	ПР.4. Профилактика профессиональных заболеваний.	1	2
	ПР.5. Составление и проведение комплексов.	1	2
	ПР.6. Изучение методики двигательных качеств.	1	2
	ПР.7. Изучение самооценки и анализа выполнения.	1	2
	ПР.8. Ведение личного дневника самоконтроля.	1	2
Раздел 3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.		41	
Тема 3.1 Техника выполнения упражнений. (20)	ПР.9. Обучение технике при занятиях легкой атлетикой.	1	2
	ПР.10. Подбор разбега и выполнение броска.	1	2
	ПР.11. Специальные беговые упражнения.	1	2
	ПР.12. Обучение технике бега.	1	2

	ПР.13. Техника бега на дистанции 800-100м.	1	2
	ПР.14. Сдача нормативов.	1	2
	ПР.15. Бег на повороте дорожки.	1	2
	ПР.16. Сдача норматива на 1000 м.	1	2
	ПР.17. Обучение техники прыжка в длину с разбега	1	2
	ПР. 18. Отталкивание, полет приземление.	1	2
	ПР. 19. Совершенствование технике прыжка в длину с места.	1	2
	ПР.20. Сдача контрольных нормативов.	1	2
	ПР. 21. Закрепление техники прыжка	1	2
	ПР. 22. Развитие прыгучести.	1	2
	ПР.23. Закрепление техники.	1	2
	ПР.24. Обучение техники метания.	1	2
	ПР.25. Техника метание гранаты.	1	2
	ПР.26. Техника отталкивания.	1	2
	ПР.27. Техника высокого старта.	1	2
	ПР. 28. Техника низкого старта.	1	2
Раздел 4. Спортивные игры.		42	
Тема 4.1 Баскетбол. (21)	ПР.29. Техника безопасности	1	2
	ПР. 30. Ведения мяча.	1	2
	ПР. 31. Ведения мяча с высоким и низким отскоком.	1	2
	ПР. 32. Закрепление ведения мяча.	1	2
	ПР.33. Обучения остановок после ведения мяча.	1	2
	ПР. 34. Закрепление правил игры.	1	2

	ПР. 35. Обучение техники передачи мяча	1	2
	ПР. 36. Учебная игра.	1	2
	ПР. 37. Техника передачи мяча.	1	2
	ПР. 38. Техника выбивание и выравнивание мяча.	1	2
	ПР. 39. Обучение техники.	1	2
	ПР. 40. Закрепление передачи мяча.	1	2
	ПР. 41. Ловля мяча в движении .	1	2
	ПР.42. ОРУ на развитие силы.	1	2
	ПР.43. Закрепление ловли мяча.	1	2
	ПР.44. Жесты.Правила.	1	2
	ПР.45. Ведения мяча одной рукой бросок сверху.	1	2
	ПР.46. Накрывание, набивание мяча.	1	2
	ПР.47. Техника поворотов на месте в движении.	1	2
	ПР.48. Прыжки на скакалках 3х1 мин.	1	2
	ПР.49. Закрепление ведение мяча левой рукой бросок кольцо.	1	2
2 семестр		73	
Раздел 5. Лыжная подготовка		14	
Тема 5.1 Основы лыжной Подготовки(14)	Содержание: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.		
	ПР.50. Техника лыжной подготовки.	1	2
	ПР. 51. Техника бесшажного лыжного хода.	1	2
	ПР. 52. Строевые упражнения.	1	2
	ПР. 53. Изучение и закрепление шагов и лыжных ходов: ступающий и скользящий шаг.	1	2

	ПР. 54. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах.	1	2
	ПР. 55. Преодоление подъемов лесенкой, елочкой.	1	2
	ПР. 56. Особенности физической подготовки лыжника.	1	2
	ПР. 57. Преодоление спусков высокой стойке. Ходьба на лыжах 5км.	1	2
	ПР. 58. Совершенствовать технику торможения упором одной лыжей.	1	2
	ПР.59. Преодоление спусков средней стойке.	1	2
	ПР.60. Изучение и закрепление одновременно двушажного хода.	1	2
	ПР.61. Ходьба на лыжах 3-5км.	1	2
	ПР. 62. Одновременно одношажный лыжный ход.	1	2
	ПР. 63. Совершенствование техники торможения.	1	2
Раздел 6.	Гимнастика	35	
Тема 6.1 Гимнастика.	ПР.64. Занятия по гимнастике.	1	2
	ПР. 65. Обучение основным акробатическим упражнениям.	1	2
	ПР. 66. Перестроение в шеренге и колонне.	1	2
	ПР. 67. Закрепление строевых упражнений. Подача строевых команд.	1	2
	ПР. 68. Упражнения в лазании, поднимании и переноски груза.	1	2
	ПР.69. Обучение основным акробатическим упражнениям.	1	2
	ПР.70. Группировки, перекаты, кувырки, стойки на лопатках, шпагаты, мосты.	1	2
	ПР. 71. Совершенствование упражнений в висах и упорах.	1	2
	ПР. 72. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	1	2
	ПР. 73. Повороты направо, налево, кругом в движении.	1	2
	ПР. 74. Перестроение размыканием и смыканием в движении.	1	2
	ПР. 75. Сгибание и разгибание рук в упоре. Угол в упоре.	1	2

ПР. 76. Ходьба, бег, упражнения в равновесии.	1	2
ПР. 77. Перестроение и повороты в движении.	1	2
ПР. 78. Стойка на руках с помощью, кувырок назад.	1	2
ПР.79. Подъем в упор силой, вис согнувшись.	1	2
ПР.80. Оздоровительные виды гимнастики.	1	2
ПР. 81. Гигиеническая гимнастика.	1	2
ПР.82. Физкультурная минутка.	1	2
ПР. 83. Дыхательная гимнастика.	1	2
ПР.84. Техника общеразвивающих упражнений.	1	2
ПР.85. Перестроение в движение.	1	2
ПР.86. Упражнение для коррекции нарушений осанки.	1	2
ПР.87. Упражнений для коррекции глаз.	1	2
ПР.88. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	1	2
ПР.89. Повороты направо, налево, кругом в движении.	1	2
ПР.90. Стойка на голове, ковырок вперед.	1	2
ПР.91. Сторевые упражнения	1	2
ПР.92. Строевые упражнение на месте.	1	2
ПР.93. Перестроение из колонны в колонну.	1	2
ПР.94. Перестроение движение по диагонали.	1	2
ПР.95. Закрепление строевых упражнений. Подача строевых команд.	1	2
ПР.96. Выполнение опорного прыжка через козла «ноги врозь».	1	2
ПР.97. Совершенствование техники прыжка через козла.	1	2
ПР.98. Выполнение лазанья по канату в три приема.	1	2

Раздел 7.	Спортивные игры.	38	
Тема 7.1 Волейбол (22)	ПР.99. Обучение техники перемещений и стойки игрока. Учебная игра.	1	2
	ПР. 100. Ознакомление с техникой верхней прямой подачи.	1	2
	ПР. 101. Закрепление техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	1	2
	ПР. 102. Правила игры в волейбол, судейские жесты, практическое судейство.	1	2
	ПР. 103. Ознакомление с техникой прямого нападающего удара.	1	2
	ПР. 104. Техника передачи мяча двумя руками сверху на месте и в прыжке.	1	2
	ПР. 105. Передача мяча сверху одной рукой.	1	2
	ПР. 106. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	2
	ПР. 107. Техника приема мяча сверху двумя руками и с падением на спину.	1	2
	ПР.108. Техника приема мяча снизу двумя руками и одной рукой. Учебная игра.	1	2
	ПР. 109. Ознакомление с техникой бокового нападающего удара. Учебная игра.	1	2
	ПР. 110. Обучение техники блокирования после нападающего удара.	1	2
	ПР. 111. Варианты нападающих ударов через сетку.	1	2
	ПР. 112. Практическое судейство. Судейские жесты. Учебная игра.	1	2
	ПР. 113. Индивидуальное и парное блокирование.	1	2
ПР. 114. Многократные приемы и передачи мяча в заданные зоны.	1	2	
ПР. 115. Обучение нападающему удару через сетку	1	2	

	ПР.116. Имитация техники нападающего удара.	1	2
	ПР.117. Развитие прыгучести посредством ОРУ. Учебная игра.	1	2
	ПР.118. Верхняя передача мяча двумя руками сверху и снизу. Стойки и перемещения. Правила игры.	1	2
	ПР.119. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча в парах. Подача мяча.	1	2
	ПР.120. Подача мяча: нижняя прямая. Совершенствование верхней передачи мяча в игре через сетку.	1	2
Промежуточная аттестация	Зачет	2	2
3 семестр		30	
Раздел 3.	Легкая атлетика (продолжение).	41	
Тема 3.2 Кроссовая подготовка (21)	ПР.121. Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой.	1	2
	ПР. 122. Обучение техники бега на короткие дистанции.	1	2
	ПР. 123. Низкий старт, установка стартовых колодок, выход со старта.	1	2
	ПР. 124. Обучение техники передачи эстафетной палочки.	1	2
	ПР. 125. Коридор передачи. Эстафета 4x100 м.	1	2
	ПР. 126. Пробежка отрезков с ускорением 30-40 м.	1	2
	ПР. 127. Техника работы рук и постановка стопы на дорожку.	1	2
	ПР. 128. Ознакомление с техникой спортивной ходьбы.	1	2
	ПР. 129. Ходьба в среднем и быстром темпе на отрезках 60-400 м.	1	2
	ПР. 130. Обучение техники бега на длинные дистанции.	1	2

	ПР. 131. Высокий старт. Норматив 3 км.	1	2
	ПР. 132. Длительный бег до 25 мин.	1	2
	ПР. 133. Полосы препятствий с использованием бега.	1	2
	ПР. 134. Бег в спокойном темпе.	1	2
	ПР. 135. Закрепление техники бега по прямой и на повороте.	1	2
	Содержание: Дыхание осуществляется главным образом за счет экскурсии грудной клетки (показатель разности при вдохе и выдохе).	1	2
	ПР. 136. Развитие выносливости.		
	ПР. 137. Закрепление основ техники бега на средние дистанции.	1	2
	ПР.138. Техника прыжка в длину с разбега.	1	2
	ПР.139. Совершенствование техники прыжка, разбег.	1	2
	ПР.140. Техника прыжка в длину отталкивание от планки, приземление.	1	2
	ПР.141. Техника прыжка в длину от планки и приземление.	1	2
Раздел 4.	Спортивные игры.(продолжение)	42	
Тема 4.2 Обучение техники броска одной с верху. (7)	ПР. 142. Жесты. Правила.	1	2
	ПР. 143. Учебная игра.	1	2
	ПР. 144. Обучение броска одной рукой.	1	2
	ПР. 145. Техника броска одной рукой сверху.	1	2
	ПР.146. Правила соревнований при игре в баскетболе.	1	2
	ПР. 147. Накрывание, выбивание мяча. Учебная игра.	1	2
	ПР. 148. Обучение основным способам передвижений в нападении.	1	2
Промежуточная	Зачет	2	2

аттестация			
4 семестр		32	
Раздел 4.	Спортивные игры.(продолжение)	42	
Тема 4.3. Совершенствование техники спортивных игр. (14)	ПР. 149. Техника поворотов на месте и в движении. Учебная игра.	1	2
	ПР. 150. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	2
	ПР. 151. Тактика игры в нападении. Учебная игра.	1	2
	ПР. 152. Техника остановок, поворотов и стоек.	1	2
	ПР. 153. Закрепление техники ведения мяча с различной скоростью. Учебная игра.	1	2
	ПР. 154. Закрепление техники передачи мяча на месте и в движении.	1	2
	ПР. 155. Зачет ведение и бросок мяча в кольцо. Учебная игра.	1	2
	ПР. 156. Закрепление остановок ведением мяча.	1	2
	ПР. 157. Закрепление тактики игры в защите и нападении.	1	2
	ПР. 158. Двойной шаг и броски мяча в кольцо.	1	2
	ПР. 159. Штрафные броски.	1	2
	ПР.160. Выполнение зачетных упражнений по баскетболу. Учебная игра	1	2
ПР.161. Тактика баскетбольной игры. Тактика командной защиты.	1	2	
ПР.162. Тактика командного нападения.	1	2	
Раздел 7.	Спортивные игры (продолжение)	38	
Тема 7.2. Повторение техники подачи. (16)	ПР. 163. Взаимодействие игроков передней и задней линии.	1	2
	ПР. 164. Совершенствование техники защитных действий.	1	2
	ПР. 165. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	2
	ПР.166. Изучение техники приёма и передачи мяча	1	2
	ПР. 167. Выполнение специальных упражнений для индивидуального	1	2

	блокирования.		
	ПР. 168. Действия игрока без мяча. Учебная игра.	1	2
	ПР.169. Комплекс упражнение с гантелями.	1	2
	ПР. 170. Нападающие удары с левой стороны площадки.	1	2
	ПР. 171. Нападающие удары с правой стороны площадки.	1	2
	ПР. 172. Нападающий удар первым темпом.	1	2
	ПР. 173. Нападающий удар из зоны защиты.	1	2
	Пр.174. Обучение технике стоек.	1	1
	ПР. 175. Выполнение подачи по точкам задней линии.	1	2
	ПР. 176. Выполнение подачи по точкам передней линии.	1	2
	ПР.177. Подача мяча на точность.	1	2
	ПР. 178. Прием мяча снизу двумя руками.	1	2
Аттестация обучающихся	Дифференцированный зачет	2	2

4. Условия реализации учебной дисциплины

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Реализация программы дисциплины освещение спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.);
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту,
- перекладина для прыжков в высоту,
- зона приземления для прыжков в высоту,
- решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка,
- брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка,
- турник уличный,
- брусья уличные,
- рукоход уличный,
- полоса препятствий,

- ворота футбольные,
- сетки для футбольных ворот,
- мячи футбольные,
- сетка для переноса мячей,
- стартовые флажки,
- флажки красные и белые,
- палочки эстафетные,
- гранаты учебные Ф-1,
- нагрудные номера,
- тумбы «Старт—Финиш», «Поворот»,
- рулетка металлическая,
- мерный шнур,
- секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, тренажерный зал и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

4.2. Требования к минимальному учебно-методическому обеспечению:

Информационное обеспечение обучения:

4.2.1 Информационное обеспечение реализации программы:

Печатные издания:

Основные источники:

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студенческих учреждений среднего профессионального образования. – М.: 2014

Дополнительная литература.

Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие. – М.: 2015.

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник. – Москва, 2014.

Электронные издания:

Интернет-ресурсы:

1. <http://fkis.ru>

2. <http://физруку.ру>

5. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

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

Результаты освоения дисциплины (предметные результаты)	Основные показатели оценки результата (знания, умения)	Формы и методы контроля и оценки результатов освоения дисциплины
П1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять различные комплексы гимнастических упражнений - уметь показывать комплексы гимнастических упражнений 	<p>Оценка в ходе устного опроса на вводном занятии Тема 1.1-Тема1.10</p>
П2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь выполнять оздоровительные упражнения для укрепления здоровья <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные принципы здоровьесберегающих технологий 	<p>Оценка в ходе устного опроса на вводном занятии ПР№1-ПР№8</p>
П3. 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;	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять на практике физические упражнения от переутомления и для умственной активности <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формы самоконтроля активности 	<p>Оценка уровня практического освоения входе занятия ПР№9-ПР№24</p>
П4. 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).	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять нормативы ГТО - владеть различными видами спорта <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нормативы ВСФК «ГТО» 	<p>Практическая сдача норматива ВСФК «ГТО» ПР№25-ПР№41</p>
Промежуточная аттестация		<p>Дифференцированный зачет - сдача контрольных нормативов</p>

Результаты освоения дисциплины (Личностные результаты)	Основные показатели оценки результата (знания, умения)	Формы и методы контроля и оценки результатов освоения дисциплины
Л1 Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Знать: -критерии к саморазвитию -качества личностного самоопределения.	Выполнение практических работ ПРН№42-ПРН№71 Подготовка рефератов и презентации.
Л2 Формирование устойчивой мотивации к ЗОЖ, неприятию вредных привычек;	Уметь: - моделировать социальные последствия противоправного характера, а также асоциального поведения. Знать -основные положения здорового образа жизни	Спортивно-массовые мероприятия Дни здоровья. Решение ситуационных задач самостоятельной работы № 1. Обсуждение сообщений по теме: - «Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья»; - «Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе». ПРН№72-ПРН№92
Л3 Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	Знать: - основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни; - факторы, влияющие на здоровье, факторы, разрушающие здоровье; - условия обеспечения рационального питания. Уметь: - объяснять случаи из собственной жизни и своих наблюдений по планированию режима труда и отдыха; - анализировать влияние двигательной активности на здоровье человека; - определять основные формы закаливания, их влияния на здоровье человека.	Участие в ходе дискуссии. Индивидуальные письменные отчеты по планированию режима труда и отдыха. Выполнение практической работы 4. Семинар-дискуссия по вопросам: «Алкоголь и его влияние на здоровье человека». «Табакокурение и его влияние на здоровье». «Наркотики и их пагубное воздействие на организм». Практическая работа №93
Л4 формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение	Знать: - правила эффективного взаимодействия с	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения

<p>продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p>	<p>обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения;</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сотрудничать со сверстниками и преподавателями при выполнении различного рода деятельности; - знать и выполнять правила поведения в будущей профессиональной деятельности 	<p>образовательной программы.</p> <p>Практическая работа №94-ПР№106</p>
<p>Л5 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные понятия о состояниях, при которых оказывается первая помощь. - характеристику основных признаков жизни. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - моделировать ситуаций по оказанию первой помощи при несчастных случаях. 	<p>Спортивно-массовые мероприятия Дни здоровья.</p> <p>Решение ситуационных задач</p> <p>Обсуждение сообщений по теме:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья»; - «Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе». <p>ПР№107-ПР№113</p>
<p>Метапредметные результаты</p>		
<p>М1 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием 	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - модели индивидуальных подходов к обеспечению личностного развития в повседневной жизни. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрировать способности к учебно-исследовательской и проектной деятельности; - использовать различные методы решения практических задач. 	<p>Подготовка сообщений, рефератов, докладов, презентаций, групповых проектов использование электронных источников.</p> <p>ПР№114-ПР№144</p>

<p>специальных средств и методов двигательной активности</p>		
<p>М2 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - различия основных понятий и теоретических положений основ безопасности жизнедеятельности. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять знания дисциплины для обеспечения своей безопасности; - анализировать влияние современного человека на окружающую среду; - оценивать примеры зависимости благополучия жизни людей от состояния окружающей среды; - моделировать ситуации по сохранению биосферы и ее защите. 	<p>Решение ситуационных задач по организации рационального питания и освоению методов его гигиенической оценки.</p> <p>Доклад: «Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья».</p> <p>Подготовка сообщений: «Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья», «Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе».</p> <p>ПР№145-ПР№158</p>
<p>М3 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;</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять полученные знания в области безопасности на практике. 	<p>Подготовить доклад на тему: Опасные и чрезвычайные ситуации.</p> <p>ПР№159-ПР№165</p>

<p>М4 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p>	<p>Знать: - практические нормативы по физической подготовке. Уметь: - выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки.</p>	<p>Сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Выполнение нормативов по военно-прикладным видам спорта. ПР№166-ПР№176</p>
---	---	---