

Министерство образования и науки Самарской области
государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Самарской области
«Самарский машиностроительный колледж»

УТВЕРЖДЕНО:

Зам. директора по УР
Е.Г. Лебедева
« 31 » *08* 20 *18* г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для специальностей 1 курса

- 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и
электромеханического оборудования (по отраслям)
23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных,
строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям)
43.02.08 Сервис домашнего и коммунального хозяйства

Номер регистрации *54 прп/18*

Самара, 20 *18* г.

Разработчик: Хмелева Тамара Николаевна – преподаватель физической культуры

ОДОБРЕНО:
Предметно-цикловой
комиссией
по физической культуре и
БЖД
Председатель ПЦК
Хмелева Т.Н. Хмелева

Протокол № 1 от 31.08.2018

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования, федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям), 43.02.08 Сервис домашнего и коммунального хозяйства

рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности или профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259),

примерной программы учебной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – 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 21.07.2015г., регистрационный номер рецензии №383 от 23.07.2015г. ФГАУ «ФИРО»,

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
ПРИЛОЖЕНИЕ	23

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины физическая культура является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) по специальностям среднего профессионального образования: 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям), 43.02.08 Сервис домашнего и коммунального хозяйства.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с технологическим профилем.

Учебная дисциплина относится к предметной области ФГОС среднего общего образования «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности», является общей из обязательных предметных областей.

Изучение учебной дисциплины Физическая культура завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета в рамках освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

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).

Освоение содержания учебной дисциплины Физическая культура обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

Виды универсальных учебных действий	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальностям)
-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;	ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

<p>– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <p>– приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<p>ОК 2. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознано планировать повышение квалификации.</p>
<p>– 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;</p>	<p>ОК 2. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознано планировать повышение квалификации.</p>
<p>-способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>- формирование навыков сотрудничества со сверстниками,</p>	<p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p>

<p>умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p>	<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>
<p>— умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; -патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; — готовность к служению Отечеству, его защите;</p>	<p>ОК 2. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>
<p>-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</p>	<p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий. ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием,</p>

процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	осознано планировать повышение квалификации.
<p>-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>-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</p>	<p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознано планировать повышение квалификации.</p>
– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	117
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
Всего во взаимодействии с преподавателем	117
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	117
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1 Теоретические сведения		12	
Тема 1.1 Введение. Физическая культура в общеобразовательной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Содержание учебного материала: 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)	2	2
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала: 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. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание,	2	2

	личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания		
Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала: 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	2	2
Тема 1.4 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Содержание учебного материала: 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.	2	2
Тема 1.5 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Содержание учебного материала: 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	2	2

	аутотренинга для повышения работоспособности		
Тема 1.6 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала: 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, психофизических функций, к которым специальность предъявляет повышенные требования.	2	2
Раздел 2 Учебно-методические занятия		4	
	В том числе практических занятий:	4	
	Содержание учебного материала:		
	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.	2	
	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.	2	
Раздел 3 Легкая атлетика.		30	

	В том числе практические занятия:	30	
Тема 3.1 Беговые упражнения. Бег на короткие, средние, длинные дистанции.	1Содержание учебного материала. 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 4x100 м, 4x400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), бег 500м(девушки), 1000м (юноши).	16	
Тема 3.2 Прыжковые упражнения. Прыжки в длину	Содержание учебного материала. Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;	6	
	Содержание учебного материала. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов.	4	
Тема3.4 Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике.	Содержание учебного материала. Бег 100м,200м, бег 1000м,	4	

Раздел 4 Гимнастика		10	
	В том числе практических занятий	10	
Тема 4.1 Общеразвивающие упражнения.	Содержание учебного материала. Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, 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	2	
Тема 4.2 Комплексы упражнений производственной гимнастики.	Содержание учебного материала. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	2	
Тема 4.3 Упражнения на гимнастических снарядах	Содержание учебного материала. Комбинации упражнений на высокой перекладине и параллельных брусьях (юноши). Силовые упражнения на снарядах.	6	2
Раздел 5 Спортивные игры Баскетбол		18	
	В том числе практических занятий:	18	
Тема 5.1 Владение мячом передачи, ведение, броски мяча,	Содержание учебного материала. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, с 2-х шагов, прыжком); приемы овладения мячом вырывание и выбивание.	6	
Тема 5.2 Техника и тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала Приемы техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника	6	2

	безопасности игры.		
Тема 5.3 Двусторонняя игра	Содержание учебного материала Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Учебная двусторонняя игра.	6	
Раздел 5 Спортивные игры (волейбол)		18	2
	В том числе практических занятий:	18	
Тема 5.1 Стойки, передачи, прием и подачи мяча	Содержание учебного материала. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, прием мяча снизу двумя руками. Правила игры. Техника безопасности игры	4	
Тема 5.2 Нападающий удар и блокирование удара	Содержание учебного материала Прием мяча одной рукой с последующим нападением. Нападающий удар. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе. Блокирование нападающего удара	6	
Тема 5.3 Тактика нападения и защиты	Содержание учебного материала Тактика нападения, тактика защиты. Двусторонняя игра с игровыми заданиями.	8	
Раздел 6 Спортивные игры (футбол)		18	2
	В том числе практических занятий	18	
Тема 6.1 Техника владения мячом. Удары по мячу, остановка мяча, отбор мяча.	Содержание учебного материала. Ведение мяча, удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча.	4	2
Тема 6.2 Тактика игры в нападении и защите	Содержание учебного материала. Обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика	6	2

	нападения.		
Тема 6.3 Двусторонняя учебная игра.	Содержание учебного материала Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	8	2
Раздел 7. Атлетическая гимнастика		8	
	В том числе практических занятий	8	
Тема 7.1 Техника безопасности на занятиях. Развитие силы и силовой выносливости основных мышечных групп	Содержание учебного материала. Работа на спортивных снарядах и тренажерах. Упражнения для развития основных мышечных групп с отягощениями (гантели, штанга, гиря).	4	
Тема 7.2 Круговая тренировка на тренажерах и с отягощениями	Круговая тренировка на тренажерах и гимнастических снарядах. Техника безопасности занятий.	4	
Дифференцированный зачет		1	
Итого		117	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины физическая культура требует наличия спортивного игрового зала, тренажерного зала, открытой спортивной площадки с беговой дорожкой, футбольным полем, гимнастическим городком, баскетбольной и волейбольной площадкой.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- Щиты баскетбольные
- стойка и сетка для игры в волейбол
- ворота футбольные
- скамейки гимнастические
- шведские стенки
- мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, свистки, носос
- столы теннисные, ракетки, мячи.
- Беговая дорожка, стартовые колодки
- эстафетные палочки, секундомеры
- оборудованный сектор для прыжков в длину, рулетка
- гранаты 500г, 700г, разметка
- тренажеры, штанга с дисками, гантели, высокая перекладина, брусья.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр
- видеопроектор
- фотоаппарат.
- компьютер с лицензионным программным обеспечением

3.2. Информационное обеспечение.

Перечень рекомендуемых учебных изданий Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М.: 2014.-294с
2. Н.В. Решетников, Ю.Л., Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев - 15 изд.стер. Физическая культура: учебник / - М. : Издательский центр"Академия", 2015. - 176. - (Профессиональное образование) - ISBN 978-5-4468-1241-7.

Дополнительные источники:

1. **Яковлев Н.Н.** Биохимическая характеристика разминки и тренировочных занятий. Биохимия спорта / Н.Н. Яковлев. - М.,: 2015.-268с
2. **Колбанов В.В.** Валеология/ В.В. Колбанов,- СПб.,: 2015.-338с.
3. **Соковня-Семенова И.И.** Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: учебное пособие/ И.И. Соковня-Семенова - М.: 2015.-541с.
4. **Жуков, М.Н.** Подвижные игры/ М.Н. Жуков- М. : Дрофа.,2014.-297с.

Интернет-ресурсов

3.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Физическая культура студентов специального учебного отделения / Л. Н. Гелецкая. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. <http://znanium.com/go.php?id=511522>
2. Физическая культура (СПО) / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва :КноРус, 2015. 214. - ISBN 978-5-406-04313-4. <http://www.book.ru/book/916506>
3. Физическая культура (СПО) / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва :КноРус, 2016. - 256. - ISBN 978-5-406-04754-5. URL: <http://www.book.ru/book/918488>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования и выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов и исследований.

Результаты обучения (предметные) на уровне учебных действий (из п.1.3)	Формируемые общие Компетенции (ОК)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>-владение физическими упражнениями разной функциональной</p>	<p>ОК 2. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p>	<p>экспертная оценка выполнения самостоятельной работы</p> <p>экспертная оценка выполнения работы на практическом занятии</p> <p>-Дифференцированный зачет</p>

<p>направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- 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>	<p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознано планировать повышение квалификации</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознано планировать повышение квалификации</p>	
--	---	--

Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения студентов

Тема учебного занятия	Активные и интерактивные методы обучения	Код формируемых компетенций
1 Введение. Физическая культура в общеобразовательной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Урок-собеседование Метод-проектов	ОК 4 ОК 5
2. Легкая атлетика Беговые упражнения. Бег на короткие, средние, длинные дистанции.	Урок-соревнование	ОК 2 ОК 8
3.Баскетбол Техника и тактика игры в защите и нападении в баскетболе	Кейс-метод (разбор конкретных ситуаций). Стимулирование творческого мышления для приобретения новых знаний и умений. Комбинирование ранее усвоенных способов деятельности в новый способ применительно к возникшей проблеме.	ОК 4 ОК 8
4. Волейбол Техника и тактика игры в нападении и защите	Кейс-метод (разбор конкретных ситуаций). Комбинирование ранее усвоенных способов деятельности в новый способ применительно к возникшей проблеме Урок-соревнование	ОК 8
2. Общая физическая подготовка. Круговая тренировка на гимнастических снарядах и тренажерах	Учебное занятие с применением работы в группах, применение проблемного обучения. Урок-консультация	ОК 2 ОК 8

Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000м	12.30	14.00	б/вр.
2.Бег 100м			
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места	230	210	190
5.. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы(м)	9,5	7,5	6,5
6.Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест – челночный бег 3х10м(сек)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики -релаксационной гимнастики (из10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000м	11,0	13.00	б/вр.
2.Бег 100м			
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Прыжок в длину с места	190	175	160
5.. Бросок набивного мяча 1кг из-за головы(м)	10,5	6,5	5,0
6.Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест – челночный бег 3х10м(сек)	8,4	9,3	9,7
9. Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики -релаксационной гимнастики (из10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Требования к результатам обучения студентов

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;