

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

УТВЕРЖДЕНО:

Зам. директора по УР

Е.Г. Лебедева Е.Г. Лебедева

«31» 08 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
профессия

15.01.31 Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики,
15.01.36 Дефектоскопист

Номер регистрации Зри/18

Самара, 20 18

Разработчик:

Хмелева Тамара Николаевна преподаватель физической культуры

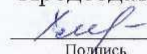
ОДОБРЕНО

Предметно-цикловой комиссией (ПЦК)

Физической культуры и БЖД

(название комиссии)

Председатель ПЦК



Подпись

/Хмелева Т.Н./

Ф.И.О.

Протокол № 1 от «31» 08 2018г.

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 профессии, 15.01.31 Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики, 15.01.36 Дефектоскопист, 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 21.07.2015, регистрационный номер рецензии № 383 от 23.07.2015г ФГАУ «ФИРО»,

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
ПРИЛОЖЕНИЕ	22

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 квалифицированных рабочих, служащих (далее – ППКРС) по профессиям среднего профессионального образования:

15.01.31 Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики,
15.01.36 Дефектоскопист.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППКРС

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 ППКРС на базе основного общего образования.

1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

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, оддержания 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)
<p>-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <p>-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;</p>	<p>ОК 01.Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.</p> <p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p> <p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных</p>

	<p>общечеловеческих ценностей. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>
<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 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.</p> <p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</p> <p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>
<p>– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок;</p> <p>системы значимых социальных и межличностных отношений;</p> <p>личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p>	<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</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, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p>	<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности</p>
<p>– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>-патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p> <p>– готовность к служению Отечеству, его защите;</p>	<p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</p> <p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>

<p>-способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p>	<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, руководством, клиентами и, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей</p>
<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 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
---	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	171
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
Всего во взаимодействии с преподавателем	171
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	171
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 работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические сведения		4	
Тема 1.1 Социально-биологические основы физической культуры	Содержание учебного материала. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Роль физической культуры в совершенствовании функциональной возможностей организма и обеспечение его устойчивости к различным видам деятельности. Техника безопасности на уроке.	2	2
Тема 1.2 Физические способности человека. Основы физической спортивной подготовки.	Содержание учебного материала Физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.	2	2
Раздел 2 Научно-методические основы формирования физической культуры личности		6	
Тема 2.3 Физическая культура в жизнедеятельности человека. Современные оздоровительные системы	Содержание учебного материала Оздоровительные системы физического воспитания. Информация о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО	2	2

Тема 2.4 Самоконтроль и врачебный контроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Содержание учебного материала Применение функциональных упражнений и тестов для оценки физического развития и функционального состояния организма.	2	2
Тема 2.5 Физическая культура в профессиональной деятельности Основы профессионально-прикладной физической подготовки.	Содержание учебного материала Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	2	2
Раздел 3 Легкая атлетика		30	
	В том числе практических занятий	30	
Тема 3.1 Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов.	Содержание учебного материала Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов. Бег на короткие дистанции.	2	2
Тема 3.2 Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.	Содержание учебного материала Техника бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 100м Развитие скорости и скоростной выносливости, общей беговой выносливости. Бег 6 минут.	6	2
Тема 3.3 Бег на средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала Совершенствование техники бега. Тест Купера (12-минутный бег).	6	2
Тема 3.4 Техника прыжка в длину с разбега	Содержание учебного материала Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие прыгучести, координации движения	6	2

Тема 3.5 Развитие специальной беговой выносливости	Содержание учебного материала Кроссовая подготовка, повторный бег с максимальной скоростью, равномерный бег на средние дистанции. Бег 1000м	6	2
Тема 3.6 Совершенствование техники метания гранаты	Содержание учебного материала Специальные упражнения метателя. Совершенствование техники метания гранаты. Сдача учебного норматива	2	2
Тема 3.7 Контрольное занятие	Содержание учебного материала: Сдача учебных нормативов по легкой атлетике	2	2
Раздел 4. Спортивные игры (Баскетбол)		32	
	В том числе практические занятия	32	
Тема 4.1 Техника ведения и передачи мяча.	Содержание учебного материала: Совершенствование техники приема и передачи и ведения мяча. Обводка соперников.	6	2
Тема 4.2 Броски мяча в корзину, подбор мяча.	Содержание учебного материала: Совершенствование техники выполнения бросков в корзину, подбор мяча.	6	2
Тема 4.3 Комбинационные действия игроков во время игры.	Содержание учебного материала: Изучение комбинационных действий защиты и нападения. Варианты комбинаций взаимодействия игроков.	6	2
Тема 4.4 Штрафные броски двусторонняя игра	Содержание учебного материала: Совершенствование техники выполнения штрафных бросков. Двусторонняя игра.	6	2
Тема 4.5 Двусторонняя игра Командные и групповые действия игроков	Содержание учебного материала: Учебная игра	8	3
Раздел 5. Гимнастика		12	

	В том числе практические занятия	12	
Тема 5.1 Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала: Техника «общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Упражнения сидя и лежа. Наклоны.выпады, приседы. Поточный способ проведения ОРУ.	2	2
Тема 5.2 Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах.	Содержание учебного материала: Упражнения на высокой перекладине, параллельных брусьях.	6	2
Тема 5.3 Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах	Содержание учебного материала: Практическое занятие: Обучение техники выполнения упражнений на высокой перекладине. Обучение технике выполнения упражнений на параллельных брусьях.	4	2
Раздел 6. Спортивные игры (футбол)		32	
	В том числе практические занятия	32	
Тема 6.1 Техника удара по мячу, владения мячом.	Содержание учебного материала: Совершенствование техники ведения и передачи мяча, ударов по мячу и владения мячом.	6	2
Тема 6.2 Тактика игры в нападении и защите. Игровые задания	Содержание учебного материала: Практическое занятие: Совершенствование техники и тактики игры	10	2
Тема 6.3 Двусторонняя игра с игровыми	Содержание учебного материала:	10	2

заданиями.	Совершенствование приемов взаимодействия игроков в двухсторонней игре		
Тема 6.4 Зачетное занятие по футболу	Содержание учебного материала: Зачетные контрольные упражнения с мячом и без мяча.	6	3
Раздел7. Спортивные игры (волейбол)		32	
	В том числе практические занятия	32	
Тема 7.1 Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками, прием снизу	Содержание учебного материала: Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу.	6	2
Тема 7.2 Техника верхней и нижней прямой подачи мяча	Содержание учебного материала: Совершенствование техники подачи мяча. Подготовительные упражнения.	6	2
Тема7.3 Техника нападающего удара, блокирование	Содержание учебного материала: Совершенствование техники нападающего удара, блокирования. Подготовительные упражнения.	8	2
Тема 7.4 Техника и тактика игры в нападении и защите.	Содержание учебного материала: Совершенствование техники и тактики игры в нападении и защите. Варианты взаимодействия игроков. Учебная игра.	8	2
Тема 7.5 Двусторонняя игра в волейбол. Зачет контрольных упражнений.	Содержание учебного материала: Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой и тактикой двусторонней игры.	4	3
Раздел8. Общая физическая подготовка. Силовая подготовка.		12	
	В том числе практические занятия	12	

Тема 8.1 Силовая физическая подготовка. Основы методики силовой подготовки. Техника выполнения упражнений на тренажерах и отягощениями.	Содержание учебного материала: Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию, с отягощениями, на тренажерах. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.	4	2
Тема 8.2 Силовая подготовка. Комплексы упражнений для развития силы верхнего плечевого пояса, нижних конечностей и туловища.	Содержание учебного материала: Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	6	2
Тема 8.3 Силовая подготовка. Зачетные упражнения.	Содержание учебного материала: Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей	2	3
Раздел 9 Подготовка ГТО		8	
	В том числе практические занятия	8	
Тема 9.1 Подготовка к легкоатлетическим видам	Содержание учебного материала: Бег 100м, бег 3000м, Прыжок в длину с разбега (с места), метание гранаты	4	2
Тема 9.2 Подготовка к гимнастическим видам и стрельбе.	Содержание учебного материала: Подтягивание на высокой перекладине, наклон вперед, прыжок в длину с места, поднятие туловища из положения лежа, стрельба из пневматической винтовки.	4	2
Дифференцированный зачет		3	3
Всего		171	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ 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. Палтиевиц, 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-ресурсы:

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 (освоенные умения, усвоенные знания)	Формируемые общие компетенции	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 направленности,</p>	<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.</p> <p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p> <p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.</p> <p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого</p>	<p>экспертная оценка выполнения самостоятельной работы</p> <p>экспертная оценка выполнения работы на практическом занятии</p> <p>-Дифференцированный зачет</p>

<p>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>уровня физической подготовленности.</p>	
<p>Знание о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности</p>	<p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.</p>	<p>-экспертная оценка выполнения самостоятельной работы</p> <p>-Дифференцированный теоретический зачет</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 01, ОК 02, ОК05, ОК 08
2. Легкая атлетика Беговые упражнения. Бег на короткие, средние, длинные дистанции.	Урок-соревнование	ОК 06, ОК 08
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 04,ОК 08
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 03, ОК 08
2. Общая физическая подготовка. Круговая тренировка на гимнастических снарядах и тренажерах	Учебное занятие с применением работы в группах, применение проблемного обучения. Урок-консультация	ОК 03, ОК 08

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
10 Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики -релаксационной гимнастики (из 10 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 (из 10 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);
 - поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;

Лист актуализации

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика