

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

СОГЛАСОВАНО

Акт согласования
с работодателями
образовательной
программы

от «___» _____ 20__

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа

_____ Хабибулин А.Т.

«___» _____ 20__

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание
электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)**

номер регистрации _____

Самара 20__ г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС СПО) среднего профессионального образования по специальности 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) утвержденной приказ Министерства образования и науки России от 27.10.2023 №797 и примерной основной образовательной программы по специальности 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

Разработчик: Хмелева Тамара Николаевна – преподаватель физической культуры ГБПОУ «Самарский машиностроительный колледж»

ОДОБРЕНО:

Предметно-цикловой комиссией
(ПЦК) по физической культуре и
БЖД

Председатель ПЦК

_____/Т.Н. Хмелева/

Протокол № _____ от

« ____ » _____ 20 ____ г.

СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
5 ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОБЩИХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ	20
ПРИЛОЖЕНИЕ	22

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 4, ОК 5, ОК 8.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК05 ОК 08	<ul style="list-style-type: none">-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;– пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	<ul style="list-style-type: none">- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;– основы здорового образа жизни;– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;– средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	160
Всего во взаимодействии с преподавателем	160
в том числе:	
практические занятия	160
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Код компетенций, формированию которых способствует элемент программы освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические сведения		4	
Тема 1.1 Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	Теоретическое занятие. 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	ОК 08 ОК04 ОК05
Тема 1.2 Физические способности человека. Основы физической спортивной подготовки.	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	ОК 08 ОК04 ОК05
Раздел 2. Легкая атлетика		12	
Тема 2.1 Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.	Практическое занятие 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.	2	ОК08 ОК04 ОК05

Тема 2.2 Бег на средние и длинные дистанции.	Совершенствование техники бега. Тест Купера (12-минутный бег.	2	
Тема 2.3 Техника прыжка в длину с разбега	Практическое занятие: Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие прыгучести, координации движения	2	ОК 08 ОК04 ОК05
Тема 2.4 Развитие специальной беговой выносливости	Практическое занятие: Кроссовая подготовка, повторный бег с максимальной скоростью, равномерный бег на средние дистанции. Бег 1000м	2	ОК 08 ОК04 ОК05
Тема 2.5 Совершенствование техники метания гранаты	Специальные упражнения метателя. Совершенствование техники метания гранаты. Сдача учебного норматива	2	ОК 08 ОК04 ОК05
Тема 2.6 Контрольное занятие	Сдача учебных нормативов по легкой атлетике	2	ОК 08
Раздел 3. Спортивные игры (Баскетбол)		12	
Тема 3.1 Техника ведения и" передачи мяча.	Практическое занятие: Совершенствование техники приема и передачи и ведения мяча. Обводка соперников.	2	ОК 08 ОК04 ОК05
Тема 3.2 Броски мяча в корзину, подбор мяча.	Совершенствование техники выполнения бросков в корзину, подбор мяча.	2	ОК 08
Тема 3.3 Комбинационные действия игроков во время игры.	Практическое занятие: Изучение комбинационных действий защиты и нападения. Варианты комбинаций взаимодействия игроков.	4	ОК04 ОК 08
Тема 3.4 Штрафные броски двусторонняя игра	Практическое занятие: двусторонней игры. Совершенствование техники выполнения штрафных бросков. Двусторонняя игра.	4	ОК08 ОК04 ОК05

Раздел 4.Гимнастика		8	
Тема 4.1 Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие: Техника «общеразвивающих упражнений». Упражнения сидя и лежа. Наклоны. выпады, приседы. Поточный способ проведения ОРУ.	2	ОК 08 ОК04 ОК05
Тема4.2 Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах.	Практическое занятие: Упражнения на высокой перекладине, параллельных брусьях.	2	ОК 08 ОК04 ОК05
Тема 4.3 Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах	Практическое занятие: Обучение техники выполнения упражнений на высокой перекладине. Обучение технике выполнения упражнений на параллельных брусьях.	4	ОК 08 ОК04 ОК05
Раздел 5. Спортивные игры(футбол)		10	
Тема 5.1 Техника владения мячом, удары по мячу. Ведение и передачи мяча.	Изучение правил игры. Ознакомление с техникой ударов по мячу и владения мячом. Совершенствование техники ударов по мячу и владения мячом.	2	ОК04 ОК 08 ОК05
Тема 5.2 Удары по мячу, остановки мяча, обманные движения, техника вратаря. Игра по упрощенным правилам.	Практическое занятие: Совершенствование техники удара по мячу в игре, тренировка вратаря, игровые задания во время игры.	2	ОК04 ОК 08 ОК05
Тема 5.3 Тактика игры в защите и нападении. Двусторонняя игра.	Практическое занятие. Ознакомление с приемами взаимодействия игроков в команде. Совершенствование приемов взаимодействия игроков в двусторонней игре	4	ОК04 ОК 08 ОК05
Тема 5.4 Зачетное занятие по футболу. Двусторонняя игра.	Контрольные упражнения и комбинации упражнений с мячом и без мяча. Двусторонняя игра.	2	ОК04 ОК 08 ОК05

Раздел 5. Спортивные игры (волейбол)		12	
Тема 5.1 Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками, прием снизу	Практическое занятие: Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками.	2	ОК 08 ОК04 ОК05
Тема 5.2 Техника верхней и нижней подачи мяча	Практическое занятие: Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Подготовительные упражнения.	2	ОК 08 ОК04 ОК05
Тема 5.3 Техника нападающего удара, блокирование. Тактика игры в защите и нападении.	Совершенствование техники нападающего удара, блокирования. Подготовительные упражнения.	4	ОК04 ОК 08 ОК05
Тема 5.4 Двусторонняя игра в волейбол. Зачет контрольных упражнений.	Практическое занятие: Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой и тактикой двусторонней игры.	4	ОК04 ОК 08 ОК05
Раздел 6. Общая физическая подготовка.		6	
Тема 6.1 Силовая физическая подготовка. Основы методики силовой подготовки. Техника выполнения упражнений на тренажерах и отягощениями.	Практическое занятие: 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.	2	ОК 08 ОК04 ОК05
Тема 6.2 Силовая подготовка. Комплексы упражнений для развития силы верхнего плечевого пояса, нижних конечностей и туловища.	Практическое занятие: 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.	2	ОК 08 ОК04 ОК05

Тема 6.3 Силовая подготовка. Зачетные упражнения.	Совершенствование и техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей	2	ОК 05 ОК04 ОК08
Всего на 2 курсе:		64	

3 курс

Наименование Разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Код компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 7. Теоретические сведения		4	
Тема 7.1 Физическая культура в жизнедеятельности человека. Современные оздоровительные системы	Оздоровительные системы физического воспитания. Информация о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО	2	ОК 08 ОК 04 ОК05
Тема 7.2 Самоконтроль и врачебный контроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Применение функциональных упражнений и тестов для оценки физического развития и функционального состояния организма.	2	ОК 08 ОК 04 ОК05
Раздел 8. Легкая атлетика		12	
Тема 8.1 Техника беговых специальных и	Практическое занятие. Специально-беговые упражнения бегуна. Совершенствование	2	ОК 08 ОК 04

прыжковых упражнений. Бег на короткие дистанции (100м, 200м) Техника высокого и низкого стартов.	техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов.		OK05
Тема 8.2 Техника бега на средние дистанции	Практическое занятие Техника бега на и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Развитие скорости и скоростной выносливости, общей беговой выносливости. бег 1000м	2	OK 08 OK 04 OK05
Тема 8.3 Техника прыжка в длину с разбега	Практическое занятие: Техника прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка Развитие прыгучести, координации движения.	2	OK 08 OK 04 OK05
Тема 8.4 Обучение техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	Практическое занятие: техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. Сдача учебного норматива.	2	OK 08 OK 04 OK05
Тема 8.5 Развитие специальной беговой выносливости	Кроссовая подготовка, повторный бег с максимальной скоростью, равномерный бег на средние дистанции. 500м, 1000м, 2000м, 3000м	2	OK 08
Тема 8.6 Эстафетный бег 4х100м, 4х400м	Техника передачи эстафетной палочки на месте и в движении. Эстафеты.	2	OK 08 OK 04 OK05
Раздел 9. Спортивные игры (Баскетбол)		12	
Тема 9.1 Техника ведения и передачи мяча.	Практическое занятие: Техника ведения и передачи мяча. Совершенствование техники ведения и передачи мяча.	2	OK 08 OK 04 OK05
Тема 9.2 Броски мяча в корзину, подбор мяча.	Выполнение бросков в корзину с места, в движении, одной рукой, двумя руками. Совершенствование техники выполнения бросков.	2	OK 08 OK 04

			ОК05
Тема 9.3 Комбинационные действия	Практическое занятие: Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.	4	ОК 08 ОК04
Тема 9.4 Штрафные броски, двусторонняя игра.	Практическое занятие: Совершенствование техники выполнения штрафных бросков. Двусторонняя игра.	4	ОК 08 ОК04 ОК05
Раздел 10 Гимнастика		6	
Тема 10.1 Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие: Техника «общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Упражнения сидя и лежа. Наклоны. выпады, приседы. Поточный способ проведения ОРУ.	2	ОК 08 ОК 04 ОК05
Тема 10.2 Упражнения на гимнастических снарядах (высокая перекладина, параллельные брусья)	Практическое занятие: Подтягивание, подъём переворотом в упор из виса на высокой перекладине; комбинация упражнений на параллельных брусьях.	2	ОК 08 ОК 04 ОК05
Тема 10.3 Совершенствование техники упражнений на спортивных снарядах. Зачетные комбинации.	Практическое занятие: О техники выполнения упражнений на высокой перекладине. Подтягивание, подъем переворотом из виса, подъем силой. Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях.	2	ОК 08 ОК 04 ОК05
Раздел 11. Спортивные игры футбол)		12	

Тема 11.1 Техника удара по мячу, владения мячом.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча, ударов по мячу и владения мячом.	4	ОК 08 ОК04 ОК05
Тема 11.3 Тактика игры в нападении и защите. Игровые задания	Практическое занятие: Совершенствование техники и тактики игры	4	ОК 08 ОК04 ОК05
Тема 11.4 Двусторонняя игра с игровыми заданиями.	Практическое занятие. Совершенствование приемов взаимодействия игроков в двусторонней игре	2	ОК 08 ОК04 ОК05
Тема 11.5 Зачетное занятие по футболу	Практическое занятие Зачетные контрольные упражнения с мячом и без мяча.	2	ОК 08 ОК04 ОК05
Раздел 12. Спортивные игры (волейбол)		12	
Тема 12.1 Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками, прием снизу	Практическое занятие: Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу.	2	ОК 08 ОК04 ОК05
Тема 12.2 Техника верхней и нижней прямой подачи мяча	Практическое занятие: Совершенствование техники подачи мяча. Подготовительные упражнения.	2	ОК05 ОК 08 ОК04
Тема 12.3 Техника нападающего удара, блокирование	Совершенствование техники нападающего удара, блокирования. Подготовительные упражнения.	2	ОК 08 ОК04 ОК05

Тема 12.4 Техника и тактика игры в нападении и защите.	Совершенствование техники и тактики игры в нападении и защите. Варианты взаимодействия игроков. Учебная игра.	4	ОК 08 ОК04 ОК05
Тема 12.5 Двусторонняя игра. Зачетные упражнения с мячом.	Практическое занятие: Совершенствование техники и тактики игры. Двусторонняя игра с учебными заданиями.	2	ОК 08 ОК04 ОК05
Раздел 13 Общая физическая подготовка		6	
Тема 13.1 Силовая физическая подготовка	Практическое занятие: Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах. Скоростно-силовые упражнения, упражнения на координацию.	2	ОК 08 ОК04
Тема 13.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Практическое занятие: 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.	4	ОК 08 ОК04 ОК05
Раздел 14. Легкая атлетика , ГТО		6	
Тема 14.1 Развитие специальной беговой выносливости	Кроссовая подготовка, повторный бег с максимальной скоростью, равномерный бег на средние дистанции. 500м, 1000м, 2000м, 3000м	2	ОК 08, ОК05, 04

Тема 14.2 Прыжки в длину с места и разбега.	Прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину. Сдача учебного норматива по прыжкам в длину.	2	ОК08,05,04
Тема 14.3 Контрольный урок	Сдача учебных нормативов и нормативов ГТО по легкой атлетике	2	ОК08,05,04
Всего на 3 курсе:		70	

4 курс

Наименование раздел и тем	Содержание учебного материала, лабораторной работы, практическое занятие, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Код компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 14 Теоретический		2	
Физическая культура в профессиональной деятельности Основы профессионально-прикладной физической подготовки.	Методико-практическое занятие: Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	2	ОК 08,05,04
Раздел 15. Легкая атлетика		6	
Тема 15.1 Бег на короткие и средние дистанции 100м,500м	Практическое занятие Развитие скорости и скоростной выносливости, общей беговой выносливости. Сдача учебных нормативов.	2	ОК 08,05,04
Тема 15.2	Практическое занятие:	2	ОК 08,05,04

Техника прыжка в длину с разбега и с места	Техника прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка Развитие прыгучести, координации движения. Сдача учебного норматива.		
Тема 15.3 Развитие специальной беговой выносливости	Кроссовая подготовка, повторный бег с максимальной скоростью, равномерный бег на средние дистанции. Учебные нормативы 2000м, 3000м.	2	ОК 08,05,04
Раздел 16 Спортивные игры (Баскетбол)		8	
Тема 16.1 Броски мяча в корзину, подбор мяча.	Выполнение бросков в корзину с места, в движении, одной рукой, двумя руками. Совершенствование техники выполнения бросков.	2	ОК 08,05,04
Тема 16.2 Учебная игра. Комбинационные действия игроков в защите и нападении.	Практическое занятие: Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.	2	ОК 08,05,04
Тема 16.4 Штрафные броски. Двусторонняя игра	Практическое занятие: Совершенствование техники выполнения штрафных бросков. Двусторонняя игра.	2	ОК 08,05,04
Тема 16.5 Двусторонняя игра. Зачетные упражнения	Практическое занятие: Контрольные упражнения с мячом и без мяча. Двусторонняя игра.	2	ОК 08,05,04
Раздел 17. Спортивные игры (волейбол)		6	
Тема 17.2 Техника и тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.	Практическое занятие: Совершенствование техники и тактики игры. Двусторонняя игра с учебными заданиями. Контрольные упражнения с мячом	2	ОК 08 ОК04,05
Тема 17.3 Двусторонняя игра. Зачетные упражнения	Практическое занятие: Совершенствование техники и тактики игры. Двусторонняя игра с учебными заданиями. Контрольные упражнения с мячом.	4	ОК 08 ОК04,05
Раздел 18. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		4	

Тема 19.1 Круговая тренировка на тренажерах и гимнастических снарядах.	Практическое занятие. Выполнение силовых упражнений по кругу со сменой гимнастических снарядов и тренажеров.	2	ОК 08,05,04
Тема 19.2 Зачетный урок. Выполнение упражнений на снарядах	Практическое занятие: Зачетные упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах.	2	ОК 08,05,04
Всего на 4 курсе		26	
Итого		160	

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной 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, насос
- 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
- телевизор
- фотоаппарат.
- компьютер с лицензионным программным обеспечением

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

Основные источники

1.Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>

2. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М.: 2016.

3. Физическая культура [Текст] : учебник / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев . - 15 изд.,стер. - М. : Издательский центр "Академия", 2015. - 176. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-1241-7.

Дополнительные источники

1. Железняк В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»/ Д. Железняк, В.М. Минбулатов, и др. - М.: Академия, 2016 - 272с.
2. **Физическая культура:** программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. Учебное пособие. Мин. Образ. РФ. Изд.: Дрофа. 2016.-80с.
3. Жуков, М.Н. Подвижные игры/ М.Н. Жуков- М. : Дрофа.,2017.-297с.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. URL: <http://school-collection.edu.ru/>. – Текст: электронный.
2. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». URL: <http://window.edu.ru/>. – Текст:электронный.
3. КиберЛенинка. URL: <http://cyberleninka.ru/>. – Текст: электронный.
4. Министерство просвещения Российской Федерации. URL: <https://edu.gov.ru/> / . – Текст: электронный.
5. Научная электронная библиотека (НЭБ). URL: <http://www.elibrary.ru>. - Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: <https://minsport.gov.ru/>. – Текст: электронный.
7. Официальный сайт Олимпийского комитета России. URL: <http://olympic.ru> .
8. Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия «Энциклопедия Кругосвет». URL: <http://krugosvet.ru/>. – Текст: электронный.
9. Федеральный портал «Российское образование». URL: <http://edu.ru/>. – Текст: электронный.
10. Федеральный центр информационно- образовательных ресурсов. URL: <http://fcior.edu.ru/>. – Текст: электронный.

Программное обеспечение:

1. Операционная система Microsoft Windows.
2. Пакет программ Microsoft Office.
3. Интернет браузер Яндекс (бесплатное программное обеспечение, не ограничено, бесплатно).
4. Сферум - защищенная платформа для организации учебного процесса, дающая возможность коммуницировать всем его участникам.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ В ПРОЦЕССЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

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	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – об истории и достижениях в профессиональном спорте; – основы здорового образа жизни.	<p>«отлично»: обучающийся показывает глубокое и полное знание и понимание всего объёма программного материала; полное понимание сущности рассматриваемых понятий, явлений и закономерностей, теорий, взаимосвязей; умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами; самостоятельно и аргументировано делать анализ, обобщения, выводы.</p> <p>«хорошо»: обучающийся показывает знания всего изученного программного материала. Даёт полный и правильный ответ на основе изученных теорий; незначительные ошибки и недочёты при воспроизведении изученного материала, определения понятий дал неполные, небольшие неточности при использовании научных терминов или в выводах и обобщениях из наблюдений и опытов; материал излагает в определенной логической последовательности, при этом допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов и может их исправить</p>	<p>Текущий контроль: регулярное наблюдение за правильностью и эффективностью выполнения физических упражнений; оценка использования методов самоконтроля за показателями здоровья (пульс, антропометрические показатели и т.д.); оценка индивидуальных возможностей при занятиях физической культурой.</p> <p>Промежуточная аттестация Рефераты, доклады, тесты</p>

	<p>самостоятельно при требовании или при небольшой помощи преподавателя; в основном усвоил учебный материал; подтверждает ответ конкретными примерами; правильно отвечает на дополнительные вопросы; умеет самостоятельно выделять главные положения в изученном материале; на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать внутри предметные связи.</p> <p>«удовлетворительно»: обучающийся показывает освоение содержания учебного материала, но имеет пробелы в усвоении материала, материал излагает не систематизировано, фрагментарно, не всегда последовательно; показывает недостаточную сформированность отдельных знаний; выводы и обобщения аргументирует слабо, допускает в них ошибки, обучающийся допустил ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определения понятий дал недостаточно четкие;</p> <p>«неудовлетворительно»: обучающийся не усвоил и не раскрыл основное содержание материала; не делает выводов и обобщений, не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов или допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить.</p>	
<p>Умения: – использовать культурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>«отлично»: обучающийся показывает глубокое и полное понимание всего объема программного материала для демонстрации конкретных умений; «хорошо»: обучающийся</p>	<p>Текущий контроль: регулярное наблюдение за правильностью и эффективностью выполнения физических упражнений;</p>

	<p>показывает понимание всего изученного программного материала, однако допускает незначительные ошибки и недочёты при демонстрации умений, но может их исправить самостоятельно при требовании или при небольшой помощи преподавателя;</p> <p>«удовлетворительно»:</p> <p>обучающийся показывает освоение содержания учебного материала, но имеет проблемы при демонстрации умений, может исправить ошибки только при помощи преподавателя;</p> <p>«неудовлетворительно»:</p> <p>обучающийся не усвоил основное содержание материала, не может продемонстрировать конкретные умения или допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить.</p>	<p>оценка использования методов самоконтроля за показателями здоровья (пульс, антропометрические показатели и т.д.);</p> <p>оценка индивидуальных возможностей при занятиях физической культурой.</p> <p>Промежуточная аттестация</p> <p>Оценка результатов выполнения: - практической работы; - сдачи контрольных нормативов</p>
--	--	--

5. ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК

Название ОК	Технологии формирования
ОК 04. Работать в коллективе и команде эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Здоровьесберегающие технологии. Проектные технологии. Информационно-коммуникационные технологии
ОК 05 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	Технологии игрового моделирования Технология проблемного изложения
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе деятельности поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Технологии игрового моделирования. Корректирующие технологии. Технология проблемного изложения Технология дифференцированного обучения

Приложение 1

**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. Физическая культура в жизнедеятельности человека. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	Урок – собеседование Метод проектов.	ОК 08,04,05
2. Футбол Тактика и техника игры. Двусторонняя игра. Судейство игры	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.08,05, ОК 04
3. Общая физическая подготовка. Круговая тренировка на гимнастических снарядах и тренажерах.	Урок-консультация.	ОК 08,05,04
4. Волейбол Тактика и техника игры. Двусторонняя игра. Судейство игры	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. Урок - соревнование	ОК 08,05, ОК04
5. Гимнастика. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	Учебное занятие с применением работы в группах, применение проблемного обучения. Метод проектов.	ОК 08, 05,04

Лист актуализации

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика