

ОГБПОУ «ТОМСКИЙ ЭКОНОМИКО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»

Е.А. БУХАТКИН

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

среднее общее образование

профиль получаемого профессионального образования: технический

Томск 2019

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины разработана на основе: требований Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура»; Рекомендаций 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 профессии или специальности (для технического и социально-экономического профилей) (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259); примерной программы по дисциплине «Физическая культура», рекомендованной ФГАУ «ФИРО» (протокол №3 от 21.07.2015г.)

Автор:	Бухаткин Е.А., преподаватель физической культуры колледжа
Рецензент:	Которов С.М., преподаватель физической культуры колледжа
Согласовано:	Бердинских В.П., методист инновационно-методического центра колледжа
Технический редактор	Эбергарт Н.А., техник инновационно-методического центра колледжа

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	7
3. Характеристика основных видов деятельности студентов	14
4. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	17
5. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	18

1. ОБЩАЯ ХАРАКТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения программы.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая литература» предназначена для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования при подготовке специалистов среднего звена по специальностям: *15.02.09 Аддитивные технологии базовой подготовки, входящей в укрупненную группу специальностей 15.00.00 Машиностроение, 09.02.07 Информационные системы и программирование базовой подготовки, входящей в укрупненную группу специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника; 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям) базовой подготовки, входящей в укрупненную группу специальностей 27.00.00 Управление в технических системах;*

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования и входит в общеобразовательный цикл.

1.3 Результаты освоения общеобразовательной дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

• **личностных:**

1. готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
2. сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
3. потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
4. приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
5. формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
6. готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
7. способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
8. способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
9. 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;

10. принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
11. умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
12. патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
13. готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

1. способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
2. готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
3. освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
4. 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;
5. формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
6. 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:**

1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
5. 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).

1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Всего 122 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **116 часов**, в том числе практической работы 114 часов;
- консультации **6 часов**.

1.6. Изменения, внесенные в рабочую программу по сравнению с Примерной программой по физической культуре

Изменений нет

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Всего	122
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	116
в том числе:	
Практические работы	114
Консультации	6
<i>Промежуточная аттестация по окончании изучения дисциплины – дифференцированный зачет</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			
		Всего	Аудит. нагрузка	В т.ч. ЛПР	Внеуд. сам. работа
РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБШЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ		12	12	10	0
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<i>Содержание учебного материала</i>	2	2		
	1. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.				
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<i>Содержание учебного материала</i>	2	2	2	
	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				
Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<i>Содержание учебного материала</i>	2	2	2	
	1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.				
Тема 1.4 Самоконтроль, его основные методы,	<i>Содержание учебного материала</i>	2	2	2	
	Использование методов стандартов, антропометрических индексов,				

показатели и критерии оценки	номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.				
Тема 1.5 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	<i>Содержание учебного материала</i> Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии..	2	2	2	
Тема 1.6 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<i>Содержание учебного материала</i> Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания	2	2	2	
РАЗДЕЛ 2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		2	2	2	
Тема 2.1 Методика составления и проведения самостоятельных занятий	<i>Содержание учебного материала</i> Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	2	2	2	
Тема 2.2 Профилактика профессиональных заболеваний	<i>Содержание учебного материала</i> Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.				
Тема 2.3 Комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики	<i>Содержание учебного материала</i> Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.				
Тема 2.4.	<i>Содержание учебного материала</i>				

Спортограмма и профессиограмма.	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля Ведение личного дневника самоконтроля Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности				
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ		38	38	38	
Тема 3.1 Легкая атлетика, кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	20	20	20	
	1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование;	6	4	4	
	2. Бег 100 м, эстафетный бег 4 по 100 м, 4 по 400 м	4	2	2	
	3. Бег по прямой с различной скоростью	4	2	2	
	4. Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	4	2	2	
	5. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;	6	4	4	
	6. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;	6	4	4	
	7. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.	4	2	2	
Тема 3.2 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	8	8	8	
	1. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий	4	2	2	
	2. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	4	2	2	
	3. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках	4	2	2	
	4. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях	2	2	2	
Тема 3.3 Гимнастика	Содержание учебного материала	10	10	10	
	1. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом	2	2	2	
	2. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание	6	4	4	

	3. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	6	4	4	
РАЗДЕЛ 4. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		42	42	42	
Тема 4.1 Волейбол	<i>Содержание учебного материала</i>	6	6	6	
	1. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину	2	2	2	
	2. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты	2	2	2	
	3. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам	2	2	2	
Тема 4.2 Баскетбол	<i>Содержание учебного материала</i>	6	6	6	
	1. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват,	2	2	2	
	2. Приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	2	2	
	3. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	2	2	2	
Тема 4.3 Ручной мяч	<i>Содержание учебного материала</i>	8	6	6	
	1. Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча.	2	2	2	
	2. Тактика игры, скрестное перемещение.	2	2	2	
	3. Подстраховка защитника, нападение, контратака.	2	2	2	
Тема 4.4 Футбол (для юношей)	<i>Содержание учебного материала</i>	8	8	8	
	1. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения.	2	2	2	
	2. Техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	2	2	2	
	3. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	4	4	4	
Тема 4.5 Мини-футбол	<i>Содержание учебного материала</i>	8	8	8	

	1. Передача и остановка мяча на месте и в движении.	2	2	2	
	2. Ведение мяча. Удар по воротам.	2	2	2	
	3. Штрафной удар. Учебная игра.	4	4	4	
Тема 4.6 Настольный теннис	<i>Содержание учебного материала</i>	8	8	8	
	1 Подача. Техника игры в защите.	4	4	4	
	2 Техника игры в нападении. Учебная игра.	4	4	4	
5. ВИДЫ СПОРТА ПО ВЫБОРУ		24	24	24	
Тема 5.1 Атлетическая гимнастика	<i>Содержание учебного материала</i>	6	6	6	
	1. Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц и мышечные группы.	2	2	2	
	2. Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.	2	2	2	
	3. Комплексы упражнений на развитие рельефа бедра, брюшного пресса.	2	2	2	
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение комплекса утренней гимнастики.				
Тема 5.2 Аэробика	<i>Содержание учебного материала</i>	10	10	10	
	1 Композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности.	2	2	2	
	2 Общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости.	4	4	4	
	3. Общеразвивающие упражнения на развитие координации и ритма движения	4	4	4	
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение комплекса утренней и производственной гимнастики.				
Тема 5.3 Ритмическая гимнастика	<i>Содержание учебного материала</i>	8	8	8	
	1 Танцевальные упражнения.	6	6	6	
	2 Элементы художественной гимнастики.	2	2	2	
	<i>Консультации</i>	6			
	<i>Дифференцированный зачет</i>	2	2		
	Всего	122	116	114	

3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов <i>(на уровне учебных действий)</i>
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	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)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	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. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	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
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	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 аутотренинга для повышения работоспособности
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	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, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.

	<p>Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>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. 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. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>
Учебно-тренировочные занятия	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>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 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
2. Лыжная подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.</p> <p>Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>
3. Гимнастика	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); 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.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>
4. Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p>

	<p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
Виды спорта по выбору	<p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений</p>
1. Ритмическая гимнастика	<p>Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.</p> <p>Освоение техники безопасности занятий</p>
2. Дыхательная гимнастика	<p>Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.</p> <p>Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой.</p> <p>Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях</p>
3. Спортивная аэробика	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).</p> <p>Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах.</p> <p>Соблюдение техники безопасности</p>
Внеаудиторная самостоятельная работа	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.</p> <p>Соблюдение техники безопасности</p>

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия *спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.*

Оборудование спортивного зала:

- баскетбольные щиты;
- мячи баскетбольные;
- волейбольная сеть;
- мячи волейбольные;
- столы для настольного тенниса;
- ракетки;
- мячи для настольного тенниса;

Технические средства обучения:

- плакаты;
- планшеты;
- слайды;
- видеофильмы;
- аудиокассеты.
- инструкции по их использованию и технике безопасности

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Физическая культура 10-11 классы.: учебник для общеобразовательных учреждений /В.И.Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха.- 8-е изд.- М: Просвещение, 2016. – 327 с.: ил.
2. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников. - 19-е изд., стер. - М. : Академия, 2018. - 176 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. <http://www.edu.ru/> (Федеральный портал «Российское образование»).
3. <http://www.olympic.ru/> (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. http://goup32441.narod.ru/files/fp/003_nfp_rfp_2009/nfp_2009/g-01.htm (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации)

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Колледж, реализующий подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися предметных результатов обучения.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий и выполнения обучающимися индивидуальных заданий по каждой теме.

Обучение по учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета, который проводит преподаватель.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине доводятся до сведения обучающихся в соответствии со сроками, установленными Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в колледже.

Для промежуточной аттестации и текущего контроля преподавателем созданы комплексы оценочных средств (КОС).

КОС включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям оценки результатов подготовки

Результаты обучения (предметные)	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>предметные</i>	<i>уметь:</i>	
1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	<p>Текущий контроль:</p> <p>1. Экспертная оценка выполнения практических работ, сдачи нормативов.</p> <p>2. Экспертная оценка выполнения спортивно-тренировочных упражнений, самостоятельных работ, индивидуальных заданий.</p> <p>Промежуточная аттестация: экспертная оценка сдачи комплексов и упражнений на дифференцированном зачете.</p>
2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	– выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;	
3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	
4. владение физическими упражнениями	– выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; – осуществлять творческое сотрудничество в	

<p>разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	<p>коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности; 	
<p>5. 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>6. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p>		
<p>7. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>		
<p>8. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>		
<p>9. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>		

10. 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).		
11. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;		

Результаты обучения (личностные, метапредметные)	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
личностные		
1. готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	- <i>воспитание</i> готовности и способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Текущий контроль: – Экспертная оценка по результатам проведения практических занятий, выполнения спортивно-тренировочных упражнений, самостоятельных работ, индивидуальных заданий.
2. сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	- <i>развитие</i> 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;	– формирование портфолио достижений студента.
3. потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	- <i>формирование</i> готовности самостоятельно использовать в трудовых жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	Промежуточная аттестация: экспертная оценка сдачи комплексов и упражнений на дифференцированном зачете.
4. приобретение личного опыта творческого использования профессионально-		

<p>оздоровительных средств и методов двигательной активности;</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>5. формирование личностно-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>- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p>	
<p>6. готовность самостоятельно использовать в трудовых жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p>		
<p>7. способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p>		
<p>8. способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p>		
<p>9. 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>10. принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>		
<p>11. умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>		
<p>12. патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p>		
<p>13. готовность к служению Отечеству, его защите;</p>		
<p>метапредметные:</p>		
<p>1. способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p>		
<p>2. готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p>		
<p>3. освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p>		
<p>4. готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической</p>		

культуре, получаемую из различных источников;		
5. формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;		
6. 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;		

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой.

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

На этапе промежуточной аттестации по медиане качественных оценок индивидуальных образовательных достижений преподавателем определяется интегральная оценка уровня подготовки по учебной дисциплине.