

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ

Государственное профессиональное образовательное учреждение

«Забайкальский государственный колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УР

 В.А. Лисовская

«31» августа 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.4 «Физическая культура»

для специальности 43.02.15 «Поварское и кондитерское
дело»

Чита 2021

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС), по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 43.02.15 «Поварское и кондитерское дело».

Организация – разработчик ГПОУ «Забайкальский государственный колледж»

Разработчик:

Добрынин В.Г. - преподаватель физической культуры

Рассмотрено на заседании П(Ц)К «Общеобразовательных дисциплин»

Протокол № 10 от « 20 » июня 2021г

Председатель П(Ц)К

Н.А. Шумилова Н.А. Шумилова

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Дата обновления	Содержание обновления	Ответственный за обновление
Июнь 2021г	1 Добавлены ОК №№ 1,2,3,4 2 Обновлена литература в п. 4.2. 3 Добавлен раздел: -Характеристика основных видов учебной деятельности	В.Г. Добрынин

СОДЕРЖАНИЕ

1	Общая характеристика программы учебной дисциплины	5
2	Структура и содержание учебной дисциплины	9
3	Характеристика основных видов учебной деятельности	16
4	Условия реализации учебной дисциплины	20
5	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	23
6	Возможности использования программы в других ОПОП	26

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.15 «Поварское и кондитерское дело».

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППСЗ.

1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

- В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:
- 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 профессии (специальности).

- В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
 - основы здорового образа жизни;
 - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

Шифр комп	Наименование компетенций	Дескрипторы (показатели сформированности)	Умения	Знания

ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Распознавание сложных проблемные ситуации в различных контекстах. Проведение анализа сложных ситуаций при решении задач профессиональной деятельности Определение этапов решения задачи. Определение потребности в информации Осуществление эффективного поиска. Выделение всех возможных источников нужных ресурсов, в том числе неочевидных. Разработка детального плана действий Оценка рисков на каждом шагу Оценивает плюсы и минусы полученного результата, своего плана и его реализации, предлагает критерии оценки и рекомендации по улучшению плана.	Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; Анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; Правильно выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; Составить план действия, Определить необходимые ресурсы; Владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; Реализовать составленный план; Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).	Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; Основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте. Алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; Методы работы в профессиональной и смежных сферах. Структура плана для решения задач Порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 2	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	Планирование информационного поиска из широкого набора источников, необходимого для выполнения профессиональных задач Проведение анализа полученной информации, выделяет в ней главные аспекты. Структурировать отобранную информацию в	Определять задачи поиска информации Определять необходимые источники информации Планировать процесс поиска Структурировать получаемую информацию Выделять наиболее значимое в перечне информации	Номенклатура информационных источников? применяемых в профессиональной деятельности Приемы структурирования информации Формат оформления результатов поиска информации

		соответствии с параметрами поиска; Интерпретация полученной информации в контексте профессиональной деятельности	Оценивать практическую значимость результатов поиска Оформлять результаты поиска	
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Использование актуальной нормативно-правовой документацию по профессии (специальности) Применение современной научной профессиональной терминологии Определение траектории профессионального развития и самообразования	Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности Выстраивать траектории профессионального и личностного развития	Содержание актуальной нормативно-правовой документации Современная научная и профессиональная терминология Возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Участие в деловом общении для эффективного решения деловых задач Планирование профессиональной деятельности	Организовывать работу коллектива и команды Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Психология коллектива Психология личности Основы проектной деятельности
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	Сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры Поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)

			характерными для данной профессии (специальности)	Средства профилактики перенапряжения
--	--	--	---	--------------------------------------

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объём часов</i>
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	164
Объём образовательной программы	164
в том числе:	
практические занятия	150
самостоятельная работа	14
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			20	
1	2	3		4
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. (Самостоятельная работа)	<i>Содержание учебного материала</i> 1 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. 2 Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. 3 Основы здорового образа и стиля жизни. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья.	<i>Уровень освоения</i> 1		ОК.1-4, ОК.8

	<p>Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма.</p> <p>Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.</p> <p>Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p>			
	<p>Тематика самостоятельных занятий</p> <p>1 - Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Социально-биологические основы физической культуры. - Основы здорового образа и стиля жизни. - Двигательные качества и методика их развития <p>«Быстрота», «Ловкость», «Гибкость», «Сила», «Выносливость»</p> <p>2 Тестовые задания (№№ 1,2,3)</p>	<p>11</p> <p>3</p>		<p>Тема 1.2 Специальные (прикладные) качества и их развитие</p>
<p>Содержание учебного материала</p> <p>1 Понятие и виды специальных (прикладных) качеств: устойчивость к гипоксии, устойчивость к укачиванию, устойчивость к перегрузкам, вестибулярная устойчивость.</p> <p>2 Характеристика видов специальных (прикладных) качеств. Упражнения для развития. Особенности составления комплексов.</p>	<p>Уровень освоения</p> <p>2, 3</p>		<p>ОК.1-4, ОК.8</p>	
<p>Тематика практических занятий</p> <p>1 Выполнение комплексов по развитию специальных (прикладных) качеств.</p> <p>2 Составление комплекса упражнений по одному из видов специальных (прикладных) качеств.</p>	<p>4</p>			
<p>Тема 1.3</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	<p>Уровень освоения</p>		

Индивидуальные занятия физическими упражнениями	1 Понятие и характеристика индивидуальных занятий физическими упражнениями 2 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности, система знаний по проведению занятий физическими упражнениями 3 Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	2, 3		ОК.1-4, ОК.8
Тематика практических занятий				
1 Выбор методики индивидуальных занятий 2 Составление комплекса по одному из видов индивидуальных занятий		2		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			130	
Тема 2.1 Определение показателей физической подготовленности	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК.1-4, ОК.8
1 Тестирование (контроль) основных двигательных качеств(ДК): «Быстрота» (Б), «Ловкость» (Л), «Сила» (С), «Выносливость» (В), «Гибкость» (Г). В начале учебного года - проверить готовность обучающихся к учебному году; В конце учебного года - проверить результаты физического развития за учебный год.		2, 3		
Тематика практических занятий				
1 Контроль основных двигательных качеств: - ДК «Быстрота»: бег 100м с низкого старта, сек - ДК «Ловкость»: челночный бег (юноши-10x10м; девушки 6x10м) - ДК «Сила»: юноши- подтягивание на высокой перекладине, на количество раз девушки – поднимание и опускание туловища из положения лёжа на гимнастическом мате, за 1 мин - ДК «Выносливость»: - гладкий бег – юноши 3000м, девушки 2000м, мин. сек, либо - прыжки на скакалке 5 мин - ДК «Гибкость»: наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами, см		24		

Тема 2.2 Лёгкая атлетика	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>		ОК.1-4, ОК.8
	1 Техника бега на короткие дистанции с низкого старта 2 Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги» 3 Техника бега на длинные дистанции с высокого старта 4 Метание спортивного снаряда «граната» способом «Натянутый лук» (девушки – 500гр; юноши – 700гр)	2, 3		
	<i>Тематика практических занятий</i> 1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта 2 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги» 3 Совершенствование техники бега на длинные дистанции с высокого старта 4 Совершенствование техники метания «гранаты» способом «Натянутый лук» 5 Развитие двигательных качеств и способностей: «Быстрота», «Выносливость»		40	
Тема 2.3 Общая физическая подготовка	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>		ОК.1-4, ОК.8
	1 Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. 2 Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	2, 3		
	<i>Тематика практических занятий</i> 1 Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. 2 Подвижные игры различной интенсивности.		18	

Тема 2.4 Спортивные игры	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>		ОК.1-4, ОК.8
	2 Настольный теннис - Техника безопасности на занятиях по спортивным играм - Стойки и передвижения игрока - Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. - Технические приёмы: подача, приём, подрезка, срезка, накат. - Тактика игры (в защите, нападении, одиночном и парном разрядах). - Двусторонние игры - Развитие двигательного (физического) качества	2, 3		
	<i>Тематика практических занятий</i> Настольный теннис: - Обучение, совершенствование и контроль технических и тактических приёмов спортивной игры настольный теннис - Развитие двигательного качества: - «Ловкость»	14		
Тема 2.5 Комплекс гимнастических упражнений с элементами акробатики	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>		ОК.1-4, ОК.8
	1 Виды гимнастических, акробатических упражнений и комбинаций 2 Техника акробатических упражнений 3 Комплексы акробатических упражнений 4 Особенности составления комплексов	2, 3		
	<i>Тематика практических занятий</i> 1 Совершенствование и контроль техники акробатических упражнений 2 Обучение, совершенствование и контроль выполнения комплексов гимнастических упражнений с элементами акробатики 3 Развитие ДК «Сила»	34		
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			14	
Тема 3.1	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>		

<p>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</p>	<p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>	2, 3		<p>ОК.1-4, ОК.8</p>
	<p><i>Тематика практических занятий</i></p> <p>1 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.</p> <p>2 Формирование профессионально значимых физических качеств.</p> <p>3 Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.</p> <p>4 Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.</p> <p>5 Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.</p>	14		
<p>Всего:</p>		164		

3 ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. (Самостоятельная работа)	Умение: - Самостоятельно выполнять поиск информации по вопросам с использованием литературных источников и интернет сайтов - Показать самостоятельно, полученные знания (выполнение тестовых заданий) Знание: - Техника безопасности на занятиях ФК - Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры - Социально-биологические основы физической культуры - Основы здорового образа и стиля жизни.
Тема 1.2 Специальные (прикладные) качества и их развитие	Умение: - Выполнять комплексы по развитию специальных (прикладных) качеств. - Составить комплекс упражнений развития по одному из видов специальных (прикладных) качеств. Знание: - Понятий и виды специальных (прикладных) качеств: устойчивость к гипоксии, устойчивость к укачиванию, устойчивость к перегрузкам, вестибулярная устойчивость. - Характеристик видов специальных (прикладных) качеств. - Упражнений для развития. - Особенности составления комплексов.
Тема 1.3 Индивидуальные занятия физическими упражнениями	Умение: - Выбора методики индивидуальных занятий - Составления комплекса по одному из видов индивидуальных занятий. Знание: - Понятия и характеристики индивидуальных занятий физическими упражнениями - Способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности, системы знаний по проведению занятий физическими упражнениями - Правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	

<p>Тема 2.1 Определение показателей физической подготовленности.</p>	<p>Умение показать свою физическую подготовленность (выполнить контрольные испытания). Знание о том, какими контрольными испытаниями определяется физическая подготовленность.</p>
<p>Тема 2.2 Лёгкая атлетика</p>	<p>Техника бега на короткие дистанции с низкого старта: Умение показать технику бега на короткие дистанции с низкого старта отдельно по фазам (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш) и в целом. Умение показать результат (сек) в беге на короткие дистанции с низкого старта (100м). Знание техники безопасности при беге на короткие дистанции с низкого старта. Знание классификации бега на короткие дистанции. Знание техники фаз бега и техники в целом на короткие дистанции с низкого старта.</p> <p>Техника прыжка в длину с разбега: Умение показать технику прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги» отдельно по фазам (разбег, отталкивание, полёт, приземление) и в целом. Умение показать результат (м.см) прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги». Знание ТБ при прыжках в длину с разбега. Знание классификации прыжков в длину с разбега. Знание техники фаз прыжка (в отдельности) и техники прыжка в целом.</p> <p>Техника бега на длинные дистанции: Умение показать технику бега на длинные дистанции с высокого старта отдельно по фазам (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш) и в целом. Умение показать результат (мин. сек) в беге на длинные дистанции с высокого старта (2000м – девушки, 3000м – юноши). Знание классификации бега на длинные дистанции. Знание техники фаз бега и техники бега в целом на длинные дистанции с высокого старта.</p> <p>Техника метания спортивного снаряда «граната»: Умение показать технику метания спортивного снаряда «граната» способом «Натянутый лук» отдельно по фазам (разбег, выброс снаряда) и в целом. Умение показать способы держания снаряда. Умение показать результат (м. см) в метании спортивного снаряда «граната» способом «Натянутый лук», 700гр – юноши, 500гр – девушки. Знание классификации метаний. Знание техники фаз метания спортивного снаряда «граната» способом «Натянутый лук», способов держания спортивного снаряда.</p>
<p>Тема 2.3 Общая физическая подготовка</p>	<p>Умение:</p>

	<p>1 Выполнять - построения, перестроения, различные виды ходьбы, беговые и прыжковые упражнения, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p>2 Развивать основные ДК (комплексами упражнений, подвижными играми).</p> <p>Знание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. - Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. - Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. - Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. - Особенности физической и функциональной подготовленности.
<p>Тема 2.4 Спортивные игры. Настольный теннис.</p>	<p>Умение продемонстрировать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Стойки и передвижения игрока - Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. - Технические приёмы: подача, приём, подрезка, срезка, накат. - Тактика игры (в защите, нападении, одиночном и парном разрядах). <p>Умение применить технико-тактические действия в игре:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Двусторонние игры <p>Знание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ТБ на занятиях по разделу. - Классификация спортивных игр. - Техничко-тактических действий в настольном теннисе.
<p>Тема 2.5 Комплекс гимнастических упражнений с элементами акробатики</p>	<p>Умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Техника акробатических упражнений. - Составить комплексы акробатических упражнений - Продемонстрировать комплексы акробатических упражнений. <p>Знание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ТБ на занятиях по гимнастике (Акробатика). - Виды гимнастических, акробатических упражнений и комбинаций - Виды комплексов акробатических упражнений - Особенности составления комплексов
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	
<p>Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</p>	<p>Знание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. - Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. - Классификация профессионально значимых двигательных действий. - Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.

	<p>Умение:</p> <ul style="list-style-type: none">- Развивать профессионально значимые двигательные действия- Формировать профессионально значимые физические качества.- Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.- Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.- Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.
--	---

4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1 Материально-техническое обеспечение

Спортивный комплекс.

Спортивный инвентарь и оборудование:

- 1 Перекладина (высокая)
- 2 Гири (16, 24 кг)
- 3 Штанга (до 60кг)
- 4 Брусья (параллельные)
- 5 Скакалки различной длины
- 6 Инвентарь для игры в настольный теннис
- 7 Футбольные мячи
- 8 Волейбольные мячи
- 9 Гимнастические скамейки
- 10 «Гранаты» - 700гр; 500гр
- 11 Малые мячи (теннисные)
- 12 Силовые тренажеры
- 13 Велотренажеры
- 14 Беговые дорожки
- 15 Гимнастические маты
- 16 Гантели (различного веса)
- 17 Шведская стенка
- 18 Дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания

4.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1 Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - 2-е изд., стер. - Москва : КНОРУС, 2020. - 216 с. : ил. - (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-406-043313-4.1 Федеральный

закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2 Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - Москва : КНОРУС, 2020. - 256 с. : ил. - (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-406-03079-0; DOI 10.15216/978-5-406-03079-0.

2 Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

3 Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

4 Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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 среднего профессионального образования».

Дополнительные источники:

1 Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014. (<http://www.academia-moscow.ru/reader/?id=105689> – электронная версия).

2 Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. -66 с.

3 Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. — М., 2014.

4 Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.

5 Теория и методика обучения настольному теннису: учебник для студ. высш. учеб.заведений/Г.В.Барчукова, В.М.Богушас, О.В.Матыцин; под ред. Г.В.Барчуковой.-М.: Издательский центр «Академия».2006.-528с.

6 Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: КНОРУС, 2014. – 256с. – (Среднее профессиональное образование).

7 Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2015. – 216с. – (Среднее профессиональное образование).

Интернет ресурсы:

<http://sport.minstm.gov.ru>

<http://fcior.edu.ru>

<http://www.websib.ru>

<http://tuning.unideusto.org/tuningeu>

<http://www.intuit.ru>

<http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/> - сайт научно-методического журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

<http://ttfr.ru> - официальный сайт федерации настольного тенниса России

[http:// ferrum-body.ru](http://ferrum-body.ru)

Дополнительные источники:

1 Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.

2 Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В.

Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.

3 Теория и методика обучения настольному теннису: учебник для студ. высш. учеб.заведений/ Г.В.Барчукова, В.М.Богушас, О.В.Матыцин; под ред. Г.В.Барчуковой.-М.: Издательский центр «Академия».2006.-528с.

4 Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий по самостоятельной работе, оценку уровня развития физических качеств, занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.

Для промежуточной аттестации используется традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая оценка.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения	Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.	Промежуточная аттестация в форме зачета. Оценка усвоения теоретических знаний в процессе: -письменных/ устных ответов, -тестовых заданий
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины	Оценку уровня развития физических качеств	Наблюдение и оценка результатов деятельности обучающихся в

<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p>	<p>занимающихся, наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы.</p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей.</p>	<p>процессе освоения образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика. Наблюдение и оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, длинные дистанции; прыжков в длину); - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. <p>Спортивные игры. Наблюдение и оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники базовых элементов, - техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), - технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, - выполнения студентом функций судьи, - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. <p>Общая физическая подготовка Наблюдение и оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; - самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия. <p>ППФП с элементами гимнастики;</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;
---	---	---

		-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия в целом.
--	--	---

Критерии оценки:

1. Оценка результатов устного опроса:

Оценка/баллы	Критерии оценивания устного опроса
5	Ответ полный, аргументированный, приведены факты и сделаны выводы и оценки
4	Ответ полный, аргументированный, но допущены незначительные ошибки в формулировании вывода
3	Ответ неполный, недостаточно аргументированный, допущены значительные ошибки в формулировании вывода
2	Отсутствует правильный ответ на вопрос

2. Оценка результатов выполнения тестовых заданий:

Оценка/баллы	Критерии оценивания тестовых заданий
5	9-10 правильных ответов
4	7-8 правильных ответов
3	5-6 правильных ответов
2	4 и меньше правильных ответов

3. Наблюдение и оценка результатов техники выполнения двигательных действий:

Оценка/баллы	Критерии оценивания выполнения двигательного действия
5	Показ правильный, чёткий, аргументированный, приведены факты и сделаны выводы
4	Показ правильный, аргументированный, но допущены незначительные ошибки в показе техники двигательных действий
3	Показ неполный, недостаточно аргументированный, допущены значительные ошибки в показе техники двигательных действий
2	Отсутствует правильный показ техники двигательных действий

4. Оценка результатов развития двигательных качеств:

Оценка/баллы	Критерии оценивания устного опроса
5	Результат контрольного испытания по двигателю соответствует таблице нормативов на отлично
4	Результат контрольного испытания по двигателю соответствует таблице нормативов на хорошо
3	Результат контрольного испытания по двигателю соответствует таблице нормативов на удовлетворительно
2	Результат контрольного испытания по двигателю соответствует таблице нормативов на неудовлетворительно

6 ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ОПОП

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации ОПОП в учреждениях СПО по всем специальностям:

1. 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей»
2. 54.02.01 «Дизайн» (по отраслям)
3. 44.02.06 «Профессиональное обучение».