



**Министерство образования и науки Самарской области  
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Самарской области  
«ТОЛЬЯТТИНСКИЙ МАШИНОСТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДАЮ

заместитель директора по УМР

ГАПОУ СО «ТМК»

С.А. Крюков

2016 г.



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

**программы подготовки специалистов среднего звена**

***27.02.02 Техническое регулирование и управление качеством***

**Тольятти, 2016**

ОДОБРЕНО

методической комиссией

ОБЖ, БЖД, физического воспитания

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

Председатель МК

\_\_\_\_\_ Гизатуллин Т.Г.

Составитель:

Сисина Н.Н., преподаватель ГАПОУ СО «ТМК»

**Эксперты:**

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза: Луценко Т.Н., руководитель УМО ГАПОУ СО «ТМК»

Содержательная экспертиза: Ильясова Р.Г., преподаватель ГАПОУ СО «ТМК»

Внешняя экспертиза

Содержательная экспертиза: \_\_\_\_\_

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.04 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями:

федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования,

федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальностям /специальности 27.02.02 Техническое регулирование и управление качеством, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от «07» мая 2014 г. № 446.

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

примерной программы учебной дисциплины ОУД.04 Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от «21» июля 2015г., регистрационный номер рецензии №383 от «23» 07.2015г. ФГАУ «ФИРО»

## Содержание

1	Паспорт программы учебной дисциплины	4
2	Содержание учебной дисциплины и тематическое планирование	9
3	Условия реализации учебной дисциплины	18
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	21
	Приложение А- Технологии формирования ОК	23
	Лист актуализации рабочей программы	24

## **1 Паспорт программы учебной дисциплины**

### ***ОУД.04 Физическая культура***

#### **1.1 Область применения рабочей программы учебной дисциплины**

Программа учебной дисциплины (далее программа ОУД) является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) по специальности среднего профессионального образования:

27.02.02 Техническое регулирование и управление качеством

#### **1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Учебная дисциплина является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с техническим профилем профессионального образования.

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

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Реализация содержания учебной дисциплины предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса «Физическая культура» на ступени основного общего образования.

В то же время учебная дисциплина ОУД.04 «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.04 «Физическая культура» имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами

Биология, Основы безопасности жизнедеятельности, Экология и профессиональными дисциплинами: Безопасность жизнедеятельности, Охрана труда.

Изучение учебной дисциплины ОУД.04 «Физическая культура» завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета в рамках освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

### **1.3 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины**

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

#### **личностные результаты:**

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

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

**метапредметные результаты:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметные результаты:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД.04 «Физическая культура» обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

<b>Виды универсальных учебных действий</b>	<b>Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности/профессии)</b>
Личностные	ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
Регулятивные	ОК 2. Организовывать собственную

	деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
Личностные	ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
Познавательные	ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
Познавательные	ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
Коммуникативные	ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
Коммуникативные	ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.
Личностные	ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
Познавательные	ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

#### **1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 234 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 117 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 117 часов.

Часов **вариативной части** учебных циклов ППСЗ не предусмотрено.



## 2 Содержание учебной дисциплины и тематическое планирование

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	234
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
в том числе:	
лабораторные занятия	Не предусмотрено
практические занятия	104
контрольные работы	Не предусмотрено
Индивидуальный проект <i>(если предусмотрено)</i>	Не предусмотрено
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	117
в том числе:	
выполнение комплексов физических упражнений, закрепление изученной техники	117
Промежуточная аттестация в форме	1 семестр-дифференцированный зачет, 2 семестр-дифференцированный зачет

Профильное изучение общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.04 «Физическая культура» осуществляется частичным перераспределением учебных часов и отбором дидактических единиц в зависимости от важности тем для специальности 27.02.02 Техническое регулирование и управление качеством

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1.</b>			
<b>Научно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		13	
<b>Тема 1.1.</b> <b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 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. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2	1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Нахождение теоретических знаний по физической культуре.	2	
<b>Тема 1.2.</b> <b>Основы здорового образа жизни.</b> <b>Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение, как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	3	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	2. Нахождение теоретических знаний о здоровом образе жизни.	3	

<b>Тема 1.3</b> <b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 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 фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 3.   Выполнение комплекса физических упражнений утренней гимнастики.	2	
<b>Тема 1.4</b> <b>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценок</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Использование методов стандартов, антропометрических индексов, 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.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 4.   Провести антропометрические измерения.	2	
<b>Тема 1.5</b> <b>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 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 изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	

<b>работоспособности</b>	5.	Выполнение комплекса физических упражнений утренней гимнастики.		
<b>Тема 1.6 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 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. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия(специальность) предъявляет повышенные требования.		2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	6.	Выполнение комплекса физических упражнений утренней гимнастики.	2	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			104	
<b>Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; прыжки в длину; метание гранаты; эстафетного бега.			2
	<b>Практические занятия</b>		20	
	1.	Изучение техники прыжка в длину с места.		
	2.	Изучение техники эстафетного бега 4*100.		
	3.	Изучение техники бега на длинные дистанции.		
	4.	Изучение бега на средние дистанции.		
	5.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
	6.	Совершенствование техники прыжков в длину с места.		
	7.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
	8.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
9.	Совершенствование техники бега на выносливость.			

	10.	Совершенствование техники метания гранаты.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	7.	Выполнение комплекса физических упражнений утренней гимнастики.		
	8.	Совершенствование изученной техники.	20	
<b>Тема 2.2 Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Техника лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Элементы тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании. Правила соревнований. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности, оказание первой помощи при травмах и обморожениях.			2
	<b>Практические занятия</b>			
	11.	Изучение техники лыжных ходов.	10	
	12.	Изучение попеременного двухшажного хода.		
	13.	Изучение техники прохождения подъемов, спусков		
	14.	Совершенствование техники лыжных ходов.		
	15.	Совершенствование попеременного двухшажного хода.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	9.	Выполнение комплексов физических упражнений на все группы мышц.	10	
10.	Совершенствование техники изучаемых двигательных действий.			
<b>Тема 2.3 Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, упражнений у гимнастической стенки), упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.			2
	<b>Практические занятия</b>			
	16.	Общеразвивающие упражнения с предметами.		
	17.	Общеразвивающие упражнения с гантелями		

	18.	Изучение техники упражнения на перекладине.	20	
	19.	Изучение техники упражнения на брусьях.		
	20.	Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		20	
	11.	Выполнение комплекса физических упражнений.		
<b>Тема 2.4 Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Волейбол: Исходное положение (стойки), перемещения, передача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола.			2
	<b>Практические занятия</b>		14	
	21.	Изучение техники передачи мяча снизу.		
	22.	Изучение техники передачи мяча сверху.		
	23.	Изучение техники подачи мяча.		
	24.	Изучение техники блокирования.		
	25.	Изучение техники нападающего удара		
	26.	Совершенствование техники передачи мяча снизу и сверху в движении.		
	27.	Совершенствование техники подачи мяча		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		14	
12.	Совершенствование изученной техники.			
	<b>Содержание учебного материала</b> Баскетбол: Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности.			2
	<b>Практические занятия</b>		14	
	28.	Изучение техники ведения мяча одной рукой.		
	29.	Изучение техники бросков мяча по кольцу из различных положений.		
	30.	Совершенствование техники ведения мяча одной рукой.		

	31.	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу из различных положений.		
	32.	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой.		
	33.	Изучение тактики игры в нападении.		
	34.	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу со штрафной зоны.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		14	
	13.	Совершенствование изученной техники.		
	<b>Содержание учебного материала</b> Футбол: Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.			2
	<b>Практические занятия</b>		12	
	35.	Изучение техники владения мячом		
	36.	Изучение техники штрафных ударов по воротам.		
	37.	Изучение тактических действий в нападении.		
	38.	Совершенствование техники штрафных ударов по воротам.		
	39.	Совершенствование тактических действий в нападении.		
	40.	Изучение техники игры головой мячом.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		12	
	14.	Совершенствование изученной техники.		
<b>Тема 2.5 Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Грамотное использование современной методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Техника безопасности.			2
	<b>Практические занятия</b>		14	
	41.	Изучение техники отжимания.		
	42.	Совершенствование техники отжимания.		
	43.	Изучение техники подтягивания.		
	44.	Изучение техники упражнений на брусьях.		

	45.	Совершенствование техники упражнений на мышцы спины.		
	46.	Совершенствование техники упражнений на тренажерах на верхний отдел брюшного пресса.		
	47.	Совершенствование техники упражнений на брусьях		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		14	
	15.	Выполнение изучаемых двигательных действий.		
			<b>Всего:</b>	<b>234</b>



### **2.3 Содержание профильной составляющей**

Профильная составляющая для дисциплины ОУД.04 «Физическая культура» не предусмотрено.

### **3 Условия реализации учебной дисциплины**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия - спортивного зала.

##### Спортивное оборудование и инвентарь:

- стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, гимнастические снаряды (перекладина, брусья), рукоход, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, лыжное снаряжение(лыжи ,палки) и др.

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

##### Открытый стадион широкого профиля:

- турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

#### **3.2 Информационное обеспечение**

##### **Основные источники**

1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

2 Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В. Барчуковой. — М., 2011

#### **Дополнительные источники**

3 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования –М. издательский центр «Академия», 2010-272с.

4 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений- М.: Издательский центр «Академия», 2010.

5 Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009.- 47 с.

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

7 Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.

8 Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.

9 Бурбо,Л. Футбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. –Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков – Киев: Издательство Олимпийская литература. – 2002. - 290с.

10 Жмулин А. В., Масягина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010. Стр. 11-13.

11. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва9941 0 0 1: Издательство Советский спорт. - 2005. – 192с.

12 Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 30 с.

13 Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и

среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова – Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2006. – 160с.

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

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

### **Интернет-ресурсы**

15 [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации)

16 [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

17 [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

18 [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации НФП-2009)

#### 4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, лабораторных работ, тестирования, а также в результате выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на приобретение общих компетенций.

Результаты обучения (предметные) на уровне учебных действий	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Знать состояние своего здоровья.</li><li>- Знать 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 социальном, в том числе профессиональной, практике.</li><li>- Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий.</li><li>- Знать потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья.</li></ul> <p><b>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.</li><li>-Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.</li><li>- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжков, ходьбы на лыжах.</li><li>- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.</li></ul>	<p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Устный опрос студентов.</li><li>-Оценка знания современного состояния физической культуры и спорта.</li><li>-Оценка знания оздоровительных систем физического воспитания.</li><li>-Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li><li>-Оценка знания форм и содержания физических упражнений.</li><li>-Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, её психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.</li></ul> <p><u>Методы оценки результатов:</u></p> <p>Экспертная оценка умений студентов при выполнении тестовых заданий и учебных нормативов на зачетах и дифференцированном зачете.</p> <p><b>Легкая атлетика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Оценка техники беговых упражнений: кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции; высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега.</li><li>-Оценка техники прыжка в длину с разбега.</li><li>-Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Овладеть техникой спортивных игр.</li> <li>- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовой и лыжной подготовки).</li> <li>- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.</li> <li>- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.</li> <li>- Уметь владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО).</li> <li>- Уметь выполнять упражнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>-1.сгибание и выпрямление рук в упоре лежа(для девушек- руки на опоре высотой до 50 см);</li> <li>-2.подтягивание на перекладине (юноши);</li> <li>-3.поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);</li> <li>-4.прыжки в длину с места;</li> <li>-5.бег 100 м;</li> <li>-6.бег: юноши-3 км, девушки-2 км (без учета времени);</li> <li>-7.бег на лыжах: юноши-3 км, девушки-2 км (без учета времени).</li> </ul> </li> </ul>	<p>задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики.</p> <p><b>Лыжная подготовка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Оценка техники лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</li> <li>-Оценка преодоления подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</li> <li>-Сдача на оценку техники лыжных ходов.</li> <li>-Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</li> </ul> <p><b>Гимнастика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Оценка 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.</li> <li>-Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.</li> </ul> <p><b>Спортивные игры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Оценка освоения основных игровых элементов.</li> <li>-Знание правил соревнований .</li> <li>-Оценка выполнения техники игровых элементов.</li> <li>-Оценка участия в соревнованиях.</li> <li>-Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</li> <li>-Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</li> </ul>
---	--

## Приложение А

### Технологии формирования ОК

Название ОК	Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)
<b>ОК 1.</b> Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	-знать социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
<b>ОК 2.</b> Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- самостоятельное проведение студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.
<b>ОК 3.</b> Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	-формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку
<b>ОК 4.</b> Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	-техничко-тактические действия студентов в ходе проведения соревнований по спортивным играм -выполнение самостоятельных работ
<b>ОК 5.</b> Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	-активное использование широкого спектра информационных технологий физической культуры
<b>ОК 6.</b> Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	-творческое содружество в коллективных формах занятия физической культурой
<b>ОК 7.</b> Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.	-развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями
<b>ОК 8.</b> Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	--техничко-тактические действия студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм
<b>ОК 9.</b> Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.	- техника базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглировании)

## Лист актуализации рабочей программы

<b>Дата актуализации</b>	<b>Результаты актуализации</b>	<b>Фамилия И.О. и подпись лица, ответственного за актуализацию</b>