

Приложение 3
ОПОП по специальности
43.02.15 Поварское и кондитерское дело

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

ОДБ.07 Физическая культура
наименование дисциплины

по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело
(базовая подготовка)

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее ФГОС СОО), предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура» и в соответствии с примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций.

Организация – разработчик:

ПОЧУ «Ижевский техникум экономики, управления и права Удмуртпотребсоюза»

Разработчик:

Г.Р.Чухланцева, преподаватель ПОЧУ «Ижевский техникум экономики, управления и права Удмуртпотребсоюза»

РАССМОТРЕНО

Цикловой

комиссией общеобразовательных дисциплин

ПРОТОКОЛ № 07

от « 18 » февраля 20 21г.

Председатель ЦК _____ / А.П. Разина /

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3	ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ	10
4	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
5	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности социально-экономического профиля.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является частью обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования. ОДБ.07 Физическая культура.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья умений и навыков обучаемых;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- овладение системой профессиональной и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья;
- овладение системы знаний о знаниях физической культурой, их роли и знании в формировании здорового образа жизни и социальных ориентацией;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.4. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

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

• **личностных:**

- Л 1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- Л 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;
- Л 3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- Л 4 приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- Л 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;
- Л 6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- Л 7 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной

- физической культуры;
- Л 8 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
 - Л 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;
 - Л 10 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
 - Л 11 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
 - Л 12 патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
 - Л 13 готовность к служению Отечеству, его защите.

• **метапредметных**

- М1 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- М2 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- М3 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивно), экологии, ОБЖ;
- М4 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться информацию по физической культуре, получаемую из различных видах источников;
- М5 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- М6 умение использовать средства информационных, коммуникационных технологий (далее- ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены норм информационной безопасности.

• **предметных:**

- П1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- П2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельности;
- П3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- П4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- П5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийской физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО).

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

объем учебной нагрузки обучающегося - 118 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 118 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	118
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	4
Легкая атлетика.	22
Волейбол	28
Баскетбол	20
Настольный теннис	20
Фитнес	10
Настольные и подвижные игры	14
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	114
контрольные работы	-
Итоговая аттестация в форме	<i>дифференцированного зачета</i>

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
Физическая культура**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	4	
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала	2	
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	1
	Лабораторные занятия	-	
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	
Тема 1.2 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала	-	
	1. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	1
	Лабораторные занятия	-	
	Практические занятия		
	Контрольные работы	-	
Раздел 2.	Учебно-тренировочные занятия	114	1
Тема 2.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	-	
	1. Легкая атлетика.	-	
	Лабораторные занятия	-	
	Практические занятия	22	
	1. Техника специально-беговых упражнений. 2. Низкий старт. Техника бега на короткие дистанции. 3. Высокий старт. Бег на средние дистанции. 4. Стартовый разбег. 5. Бег по дистанции. Финиширование. 6. Тактика бега на короткие и средние дистанции. 7. Тактика бега на длинные дистанции. 8. Повторная тренировка. 9. Кросс. 10. Попеременная тренировка. 11. Кросс.		
	Контрольные работы	-	
Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала	-	1
1. Спортивные игры: Волейбол	-		

	Лабораторные занятия	-	
	Практические занятия 12. Правила игры. Техника приема и передачи мяча сверху. 13. Техника приема и передачи мяча снизу. 14. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. 15. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу. 16. Техника нижней подачи. 17. Совершенствование техники нижней подачи. 18. Техника верхней подачи. 19. Совершенствование техники верхней подачи. 20. Техника нападающего удара. 21. Техника блокирования. 22. Групповая игра в защите. 23. Групповая игра в нападении. 24. Двухсторонняя игра. 25. Двухсторонняя игра.	28	
	Контрольные работы	-	
Тема 2.3 Баскетбол	Содержание учебного материала	-	
	1 Спортивные игры: Баскетбол	-	<i>1</i>
	Лабораторные занятия	-	
	Практические занятия 26. Правила игры. Техника ловли и передачи мяча. 27. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. 28. Техника ведения мяча. 29. Техника броска с места. 30. Техника броска в движении. 31. Техника вырывания и выбивания. 32. Прием защиты — перехват. 33. Тактика нападения. 34. Тактика защиты. 35. Игра по упрощенным правилам.	20	
	Контрольные работы		
Тема 2.4 Настольный теннис	Содержание учебного материала	-	<i>1</i>
	1 Спортивные игры: Настольный теннис	-	
	Лабораторные занятия		
	Практические занятия 36. Правила игры 1:1; 2:2. 37. Хват ракетки. Стойка. Перемещения. 38. Простая подача. 39. Совершенствование простой подачи. 40. Прием простой подачи. 41. Совершенствование приема простой подачи. 42. Техника наката слева по прямой.	20	

	43. Техника наката справа по прямой. 44. Учебная игра. 45. Учебная игра.		
	Контрольные работы	-	
Тема 2.5. Фитнес	Содержание учебного материала		2
	1 Фитнес		
	Лабораторные занятия		
	Практические занятия: 46. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. 47. Упражнения с отягощением, с сопротивлением партнера. 48. Упражнения с постепенным увеличением времени их выполнения. 49. Упражнения для воспитания гибкости: активные, пассивные. 50. Элементы йоги, стретчинга.	10	
	Контрольные работы	-	
Тема 2.6 Настольные и подвижные игры	Содержание учебного материала	-	3
	1 Настольные и подвижные игры	-	
	Лабораторные занятия	-	
	Практические занятия: 51. Правила игры в шашки. Учебная игра. 52. Правила игры в шахматы. Учебная игра. 53. Правила игры в дартс. Учебная игра. 54. Правила игры в бадминтон. Учебная игра. 55. Правила игры в лапту. Учебная игра. 56. Оздоровительная ходьба.	12	
	Контрольные работы	-	
	57. Дифференцированный зачет: Прием контрольных нормативов.	2	
	Примерная тематика курсовой работы (проекта)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)	-	
	Всего:	118	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Теоретическая часть	
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<ul style="list-style-type: none"> • знание с современного состояния физической культуры и спорта; • умение обосновывать знания физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; • знание оздоровительных систем физического воспитания; • владение информацией о Всероссийском культурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<ul style="list-style-type: none"> • демонстрация мотивации и стремление к самостоятельным занятиям; • знание форм и содержания физических упражнений; • умение организовывать физическими упражнениями различной направленностью с использованием знаний особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек; • знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	<ul style="list-style-type: none"> • 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 показателя контроля.
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<ul style="list-style-type: none"> • знание требований, которые предъявляет деятельность к личности, её 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	<ul style="list-style-type: none"> • обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду; • умение использовать оздоровительно 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, которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.
Практическая часть	
Учебно-методические занятия	<ul style="list-style-type: none"> • демонстрация установки на психическое и физическое здоровье; • освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; • овладение приёмами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; • использование тестов, позволяющих самостоятельно определять состояние здоровья; овладение основными приёмами неотложной доврачебной помощи; • знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении;

	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
Учебно-тренировочные занятия	
1. Легкая атлетика.	<ul style="list-style-type: none"> • изучение 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 на дистанции 2000м. (девушки) и 3000м. (юноши); • выполнение контрольных нормативов: челночного бега 6*10м, бег на 100м, бег на дистанции 2000м. (девушки) и 3000м. (юноши);
2. Волейбол	<ul style="list-style-type: none"> • освоение основных игровых элементов; • знание правил соревнований по виду спорта; • развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения; • развитие личностно-коммуникативных качеств; • совершенствование воспитания, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решения; • развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности; • умение выполнять технику игровых элементов на оценку; • участие в соревнованиях по виду спорта.
3. Баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> • освоение основных игровых элементов; • знание правил соревнований по виду спорта; • развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения; • развитие личностно-коммуникативных качеств; • совершенствование воспитания, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решения; • развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности; • умение выполнять технику игровых элементов на оценку; • участие в соревнованиях по виду спорта.
4. Настольный теннис.	<ul style="list-style-type: none"> • освоение основных игровых элементов; • знание правил соревнований; • развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции; • совершенствование воспитания, внимания, памяти, воображения, быстрого принятия решения; • умение выполнять технику игровых элементов на оценку; • участие в соревнованиях по виду спорта.
5. Фитнес.	<ul style="list-style-type: none"> • освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, фитоболами, упражнение с мячом, обручем (девушки); • выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушения осанки, упражнения на внимание, упражнений у гимнастической стенки), упражнения для коррекции

	<p>зрения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • составление, освоение индивидуального комплекса упражнений; • выполнение комплекса упражнений вводной и производственной гимнастики.
6. Настольные и подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> • овладение спортивным мастерством в виде спорта; • знание правил игры, соревнований; • участие в соревнованиях; • умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); • умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах; • соблюдать технику безопасности.
Внеаудиторная самостоятельная работа	<ul style="list-style-type: none"> • овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта; • участие в соревнованиях; • умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); • умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах; • соблюдение техники безопасности.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение реализации программы

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивных залов и площадок:

- гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, фитоболы, гимнастические коврики и др.), маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, мячи для метания, гантели (1КГ), секундомеры, весы напольные, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ракетки для настольного тенниса, столы для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, ракетки для бадминтона, воланчики.
- открытый стадион широкого профиля: футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков, указатель расстояний для тройного прыжка, ворота футбольные, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки, палочки эстафетные, нагрудные номера, указатель «Старт—Финиш», разметка «Поворот», рулетка металлическая, секундомеры.
- специализированный спортивный зал для занятий фитнесом и хореографией.
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, подвижными играми.
- специализированный спортивный зал для занятий настольным теннисом.

Для проведения учебно-методических занятий используется комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные, электронные образовательные и информационные ресурсы, используемые в образовательном процессе

3.2.1. Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт
2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт
3. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт].
4. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт].

Интернет - ресурсы:

1. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>
2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>
3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfksport.ru/>
5. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>
7. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>
8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
9. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Содержание обучения	Результаты освоения учебных действий			Формы и методы контроля и оценки результатов освоения
	личностные	метапредметные	предметные	
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Способность использовать межпредметные понятия и учебные действия в спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. 	Входной контроль-тестирование. Дифференцированный зачет
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Готовность и способность к самостоятельной информационной и практической деятельности при занятиях физической культурой. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. 	Оценка доклада Дифференцированный зачет
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Способность определить свое самочувствие при занятиях физкультурой по пульсу, внешним признакам. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Основы безопасности жизнедеятельности» 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. 	Оценка сообщений Дифференцированный зачет
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных действий и использование их в учебной и производственной практике. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Использовать средства физической культуры и аутотренинга для повышения работоспособности. ➤ Определить психофизиологическую характеристику производственной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. 	Оценка сообщений Дифференцированный зачет
Физическая культура в профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться в процессе физкультурно- 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Готовность сотрудничества с коллегами. ➤ Умение провести профилактические и оздоровительные мероприятия с 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и 	Оценка сообщений Дифференцированный зачет

специалиста	оздоровительной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности.	сотрудниками.	соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийской физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
Учебно-методические занятия	➤ Овладение приемами массажа и самомассажа	➤ Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний	➤ Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	Оценка выполнения задания. Дифференцированный зачет
Легкая атлетика	➤ Освоение техники беговых упражнений. ➤	➤ Освоение техники беговых упражнений. ➤ Освоение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.	➤ Владение техническими и тактическими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта	Оценка практического занятия. Тематический контроль: - челночный бег 6*10; бег – 100 м -бег 500м – девушки, 1000 м – юноши; - дифференцированный зачет.
Волейбол	➤ Освоение основных игровых элементов. ➤ Знание правил игры. ➤ Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности	➤ Знать правила по волейболу и действий судейской коллегии. ➤ Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками.	➤ Участие в соревнованиях по виду спорта.	Оценка практического занятия. Тематический контроль: - нижняя и верхняя подача на количество раз; - передача мяча через сетку; - дифференцированный зачет.
Баскетбол	➤ Освоение основных игровых элементов. ➤ Знание правил игры. ➤ Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности	➤ Знать правила по баскетболу и действий судейской коллегии ➤ Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками.	➤ Участие в соревнованиях по виду спорта.	Оценка практического занятия. Тематический контроль: - штрафной бросок на количество раз; - дифференцированный зачет.
Настольный теннис	➤ Освоение основных игровых элементов. ➤ Знание правил игры. ➤ Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-	➤ Знать правила по настольному теннису и действий судейской коллегии ➤ Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивно), экологии,	➤ Участие в соревнованиях по виду спорта..	Оценка практического занятия. Тематический контроль: - учебная игра; - перекидка мяча через сетку на количество раз; - дифференцированный зачет.

	оздоровительной деятельностью	ОБЖ		
Фитнес	➤ Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья	➤ Выполнение упражнений с предметами. ➤ Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия	➤ Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	Оценка практического занятия. Тематический контроль: -составление и выполнение комплекса. Дифференцированный зачет
Настольные и подвижные игры	➤ Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры	➤ Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции.	➤ Овладение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Оценка практического занятия. Тематический контроль: - учебная игра; - заполнение протокола соревнований.

Контрольные нормативы.

		Девушки			Юноши		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 100 м.	16.8	17.6	18.5	14.1	14.9	15.9
2	Бег 500м-д. 1000м-ю.	2.00	2.10	2.25	3.40	3.50	4.20
3	Прыжки в длину с места (см)	175	165	155	215	205	200
4	Поднимание опускание туловища за 1 минуту (кол-во раз) Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	30	26	21	8	6	4
5	Прыжки в скакалку за 1 минуту (кол-во раз)	120	110	100	110	100	90
6	Челночный бег 6 раз*10м	17.2	18.2	19.1	16.6	17.6	19.0
7	Волейбол. Поддачи (из 5)	3	2	1	4	3	2
8	Волейбол. Передача мяча через сетку	24	20	18	30	26	22
9	Настольный теннис. Отражение мяча «подставкой»	10	8	6	10	8	6
10	Баскетбол. Штрафные броски.(из10)	5	3	2	6	4	3