

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Саратовской области
«Саратовский колледж кулинарного искусства»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих
для специальности 19.01.17 ПОВАР, КОНДИТЕР
естественнонаучного профиля
на базе основного общего образования
с получением среднего общего образования

2015

УТВЕРЖДАЮ

зам. директора по учебной работе
ГАПОУ СО СККИ

_____/Минеева В.И.

«30» сентября 2015 г.

_____/Минеева В.И./

« ____ » _____ 201__ г.

_____/_____ /

« ____ » _____ 201__ г.

_____/_____ /

« ____ » _____ 201__ г.

_____/_____ /

« ____ » _____ 201__ г.

ОДОБРЕНО на заседании цикловой
методической комиссии общеобразовательных
дисциплин

Протокол № 2, «22» сентября 2015 г.

Председатель комиссии /_____/Улитина О.В./

Протокол № __, « ____ » _____ 201__ г.

Председатель комиссии/_____/_____ /

Протокол № __, « ____ » _____ 201__ г.

Председатель комиссии /_____/_____ /

Протокол № __, « ____ » _____ 201__ г.

Председатель комиссии /_____/_____ /

Протокол № __, « ____ » _____ 201__ г.

Председатель комиссии /_____/_____ /

Составитель(и)
(автор):

Якунина Г.Н., преподаватель физической культуры ГАПОУ СО СККИ
высшей квалификационной категории

Волкова Н.В., преподаватель физической культуры ГАПОУ СО СККИ

Рецензенты:
Внутренний

Внешний

Нечаев В.В. руководитель физического воспитания ГАПОУ СО «СТСТиСО

Рабочая программа учебной дисциплины
разработана в соответствии с требованиями
Федерального государственного
образовательного стандарта среднего (полного)
общего образования. Приказ Министерства
образования и науки РФ от 17 мая 2012 г.
№ 413"Об утверждении федерального
государственного образовательного стандарта
среднего общего образования" с изменениями и
дополнениями от:29 декабря 2014 г.На основании
примерной программы общеобразовательной
дисциплины «Физическая культура» для
профессиональных образовательных
организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО»
для реализации основной профессиональной
образовательной программы СПО на базе
основного общего образования с получением
среднего общего образования (протокол № 3 от
21июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии
385 от 23 июля 2015 г.

ОДОБРЕНО методическим советом колледжа
ГАПОУ СО СККИ

Протокол № 2, «29» сентября 2015 г.

Председатель _____/_____ /

Протокол № __, « ____ » _____ 201__ г.

Председатель _____/_____ /

Протокол № __, « ____ » _____ 201__ г.

Председатель _____/_____ /

Протокол № __, « ____ » _____ 201__ г.

Председатель _____/_____ /

Протокол № __, « ____ » _____ 201__ г.

Председатель _____/_____ /

Рекомендована Экспертной комиссией согласно приказа министерства образования
Саратовской области от 13.01.2011 года № 28 «О подготовке основных профессиональных
образовательных программ среднего профессионального образования»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИКА	25

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины общеобразовательного цикла предназначена для реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и является частью образовательной программы среднего профессионального образования социально-экономического профиля - программы подготовки специалистов среднего звена, реализуемой на базе основного общего образования, с получением среднего общего образования.

Составлена в соответствии с «Рекомендациями по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Министерства образования и науки РФ от 29.05.2007 03-1180); Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.08.08 г. № 241 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»; 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 профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Физическая культура» является общеобразовательной дисциплиной (общие), из обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» для всех специальностей среднего профессионального образования социально-экономического профиля.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

1.Формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке;;

2.Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

3.Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

4.Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

5.Овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

6.Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.

7.Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

Личностных:

1.Готовность и способность студентов к саморазвитию и личностному самоопределению;

2.Формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

3.Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

4.Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

5.Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

6.Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной, адаптивной физической культуры;

7.Способность к построению индивидуальной, образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях, навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

8.Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности.

9.Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, активно разрешать конфликты;

10.Принятие и реализация ценностей здорового образа жизни, потребности деятельности.

11.Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.

12.Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

13.Готовность к служению Отечеству, его защите.

Метапредметных:

1.Способность использовать межпредметные понятия и универсально учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурно-оздоровительной и социальной практике;

2.Готовность учебного сотрудничества со сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

3.Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной).

4.Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках физической культуре получаемую из различных источников;

5.Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

6.Умение использовать средства информационных и коммуникативных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики техники безопасности, гигиены норм информационной безопасности;

Предметных:

1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (Готов к труду и обороне) ГТО..

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины «Физическая культура»

Рабочим учебным планом для данной дисциплины определено:

Максимальная учебная нагрузка составляет 256 часов;

- объем обязательной нагрузки составляет 171 час;
- самостоятельная учебная нагрузка студентов устанавливается в объеме 85 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	256
Обязательная практическая учебная нагрузка (всего)	171
в том числе	
контрольная работа	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	85
в том числе:	
- занятия в секциях	85
Итоговый контроль предусмотрен после завершения курса дисциплины в форме зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Теоретическая часть	10	
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	2	1
Тема 1.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены	2	1
Тема 1.2 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	2	1
Тема 1.3 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности	2	1

Тема 1.4 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования	2	1
	Практическая часть	161	
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	8	
Учебно-тренировочные занятия		153	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов	36	2-3

	<p>Самостоятельная работа: 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. Занятия в секции лёгкой атлетики: техника элементов бега на короткие дистанции. Техника элементов бега на длинные дистанции.</p>	20	2-3
2. Лыжная подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>	14	2-3
	<p>Самостоятельная работа : 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. Занятия в секции по лыжной подготовке.</p>	8	2-3
3. Гимнастика	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>	20	2-3
	<p>Самостоятельная работа: Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.</p>	11	2-3
4. Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному</p>	31	2-3

	игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации		
	Самостоятельная работа: Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности.	20	2-3
5. Плавание	Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине. Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме. Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему. Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Освоение самоконтроля при занятиях плаванием	16	2-3
	Самостоятельная работа: Гигиена самостоятельных занятий. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах на воде. Соблюдение техники безопасности.	8	
Виды спорта по выбору		36	

1. Ритмическая гимнастика	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений	12	2-3
2. Атлетическая гимнастика	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий	12	2-3
3. Дыхательная гимнастика	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.	12	2-3
	Самостоятельная работа: Особенности личной гигиены занимающихся гимнастикой. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности.	18	2-3
	Всего	256	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации программы дисциплины «Физическая культура» имеется

Гимнастические скамейки, шведская лестница, гимнастический козел, гимнастические маты, теннисный стол, набивные баскетбольные, волейбольные мячи, гири, гантели, бадминтонные ракетки, воланчики, скакалка, обручи, шахматы, шашки

3.2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Основные источники для студентов:

1. *Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др.* Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.
2. *Барчуков И. С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
3. *Бишаева А. А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
4. *Гамидова С. К.* Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
5. *Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевиц Р. Л., Погадаев Г. И.* Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
6. *Сайганова Е. Г, Дудов В. А.* Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).
7. *Якунина Г.Н.* Ритмическая гимнастика. Методическая разработка — Саратов, 2010.

Основные источники для преподавателя:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013
3. № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ,
4. от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014
5. № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
6. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

7. Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012
8. № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
9. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ 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».
10. *Бишаева А. А.* Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
11. *Евсеев Ю. И.* Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
12. *Кабачков В. А., Полиевский С. А., Буров А. Э.* Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
13. *Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В.* Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
14. *Манжелей И. В.* Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
15. *Миронова Т. И.* Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
16. *Тимонин А. И.* Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
17. *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.

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).__
5. www.nsportal.ru/node/440750 (Якунина Г.Н. организация самостоятельных занятий физическими упражнениями для студентов специальной медицинской группы. Методические рекомендации)

3.3. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

В целях реализации компетентностного подхода при преподавании дисциплины «Физическая культура» используются современные образовательные технологии: личностного ориентированного обучения, здоровье-сберегающие технологии обучения.

Для проведения текущего контроля знаний проводятся тесты по общей физической подготовке, легкой атлетике, баскетболу, волейболу, дыхательная гимнастика (индивидуальный и фронтальный), а также контрольная сдача нормативов.

Итоговый контроль проводится после завершения курса дисциплины в форме зачёта.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, фронтального и индивидуального устного опросов, контрольной сдачи нормативов.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать предметные результаты освоения учебной дисциплины "Физическая культура":

Результаты обучения (предметные результаты)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Тест, педагогическое наблюдение, устный опрос. Отсутствие приводов в ПДН. Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Наличие наградных дипломов и грамот. Количество освоенных навыков.
Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Журнал посещаемости студентов. Педагогический опрос. Оценки. % соотношение обучающихся перешедших из специальной медицинской группы в основную.
Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Тесты. Журнал посещаемости студентов.
Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Протоколы соревнований. Полученные знаки ГТО. Журнал посещаемости студентов. Педагогический опрос. Оценки. % соотношение обучающихся перешедших из специальной медицинской группы в основную.
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..	Протоколы соревнований. Полученные знаки ГТО. Журнал посещаемости студентов. Педагогический опрос. Оценки. % соотношение обучающихся перешедших из специальной медицинской группы в основную. Количество освоенных навыков.
	- Входной контроль: тест на ОФП. Оперативный контроль: - сдача нормативов; - устный фронтальный опрос; - оценка устного сообщения и докладов.

	Итоговый контроль - зачёт
--	------------------------------

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность предметных результатов, но и развитие личностных и метапредметных результатов обучения.

Результаты (личностные и метапредметные)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
Личностные результаты		
<p>Готовность и способность студентов к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <p>Формирование 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;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность вести здоровый образ жизни; - занятия в спортивных секциях; - отказ от курения, употребления алкоголя; - забота о своём здоровье и здоровье окружающих; - оказание первой медицинской помощи - переход обучающихся из подготовительной группы в основную. -увеличение числа студентов освоивших базовые навыки (виды спорта). 	<p>Тест, педагогическое наблюдение, устный опрос.</p> <p>Отсутствие приводов в ПДН.</p> <p>Участие в спортивно-массовых мероприятиях.</p> <p>Наличие наградных дипломов и грамот.</p> <p>% соотношение.</p> <p>Количество освоенных навыков.</p>
<p>Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <p>Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p>	<ul style="list-style-type: none"> -уменьшение количества студентов пропускающих занятия физической культурой, -увеличение количества учащихся у которых повысился уровень работоспособности. -составление комплексов УГГ и ПГ. - переход обучающихся из подготовительной группы в основную. 	<p>Журнал посещаемости студентов.</p> <p>Педагогический опрос.</p> <p>Оценки.</p> <p>% соотношение.</p>
<p>Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p> <p>Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной, адаптивной физической</p>	<ul style="list-style-type: none"> - взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения; - сотрудничество со сверстниками и преподавателями при выполнении различного рода деятельности -умение оказать первую медицинскую помощь. 	<p>Успешное прохождение учебной практики.</p> <p>Участие в коллективных мероприятиях, проводимых на различных уровнях</p>

<p>культуры;</p> <p>Способность к построению индивидуальной, образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях, навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p>		
<p>Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности.</p> <p>Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, активно разрешать конфликты;</p>	<p>-участие в Всероссийском Физкультурно-спортивном комплексе ГТО.</p> <p>-способность организовать и провести игру, соревнование между студентами группы.</p> <p>-соревнование между курсами.</p>	<p>Протоколы соревнований.</p> <p>Полученные знаки ГТО.</p>
<p>Принятие и реализация ценностей здорового образа жизни, потребности деятельности.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.</p>	<p>- увеличение количества учащихся у которых повысился уровень работоспособности.</p> <p>- увеличение количества учащихся освоивших первую медицинскую помощь</p>	<p>Оценки.</p> <p>Журнал посещаемости занятий.</p>
метапредметные результаты		
<p>Способность использовать межпредметные понятия и универсально учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурно-оздоровительной и социальной практике;</p>	<p>-участие в Всероссийском Физкультурно-спортивном комплексе ГТО.</p> <p>-способность организовать и провести игру, соревнование между студентами группы.</p> <p>-соревнование между курсами.</p>	<p>Протоколы соревнований.</p> <p>Полученные знаки ГТО.</p>
<p>Готовность учебного сотрудничества со сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических</p>	<p>-участие в Всероссийском Физкультурно-спортивном комплексе ГТО.</p> <p>-способность организовать и провести игру, соревнование между студентами группы.</p> <p>-уменьшение количества студентов пропускающих</p>	<p>Протоколы соревнований.</p> <p>Полученные знаки ГТО.</p> <p>Журнал посещаемости студентов.</p> <p>Педагогический опрос.</p>

занятий в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной).	занятия физической культурой, -увеличение количества учащихся у которых повысился уровень работоспособности. -составление комплексов УТГ и ПГ. - переход обучающихся из подготовительной группы в основную.	Оценки. % соотношение.
Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации,	-использование на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств.	Тесты, опрос.
формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	-участие в Всероссийском Физкультурно-спортивном комплексе ГТО. -способность организовать и провести игру, соревнование между студентами группы. -уменьшение количества студентов пропускающих занятия физической культурой, -увеличение количества учащихся у которых повысился уровень работоспособности. -составление комплексов УТГ и ПГ. - переход обучающихся из подготовительной группы в основную.	Протоколы соревнований. Полученные знаки ГТО. Журнал посещаемости студентов. Педагогический опрос. Оценки. % соотношение.
Умение использовать средства информационных и коммуникативных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	-участие в Всероссийском Физкультурно-спортивном комплексе ГТО. -способность организовать и провести игру, соревнование между студентами группы. -уменьшение количества студентов пропускающих занятия физической культурой, -увеличение количества учащихся у которых повысился уровень работоспособности. -составление комплексов УТГ и ПГ. - переход обучающихся из подготовительной группы в основную.	Протоколы соревнований. Полученные знаки ГТО. Журнал посещаемости студентов. Педагогический опрос. Оценки. % соотношение. Журнал техники безопасности.