**Приложение \_\_**

**к программе подготовки специалистов среднего звена**

**по специальности 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам)**

**Департамент образования и науки Тюменской области**

ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум»

**Рабочая ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУП.10 Физическая культура**

Тобольск, 2021.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена в соответствии с ФГОС СПО по специальности специальности53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов) утвержден приказом Минобрнауки России от 27.10.2014 N 1390 (ред.от 17.05.2021), зарегистрирован в Минюст России 27 ноября 2014 г. N 34957.

Программа разработана на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (Протокол №3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 377 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»);

Разработчики:

Поливин Е.В., Заслуженный работник физической культуры РФ, преподаватель, Захарова Т.Р., преподаватель.

“Рассмотрено” на заседании ЦК гуманитарных, социально-экономических, математических и естественно-научных дисциплин

Протокол № 10 от «28» июня 2021 г.

Председатель ЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Коломоец Ю.Г./

“Согласовано”

Методист / Бикчандаева Д.М. /

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины 3

2. Структура и примерное содержание учебной дисциплины 7

3. Условия реализации учебной дисциплины 16

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины 17

**1. паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУП.10 Физическая культура**

**1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины ОУП.10 Физическая культура является частью основной образовательной программы.

Программа базовой учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ООП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с 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).

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» служит основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ООП СПО на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ООП СПО на базе основного общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих; программы подготовки специалистов среднего звена (ППКРС, ППССЗ).

**1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:** входит в общеобразовательный цикл.

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

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ООП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ООП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

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

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

* формирование физической культуры личности будущего профессионала, вос­требованного на современном рынке труда;
* развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
* формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
* овладение технологиями современных оздоровительных систем физического вос­питания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
* овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
* освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
* приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

• личностных:

* 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;

• метапредметных:

* 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;

• предметных:

* 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).

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

**1 курс**

**максимальной учебной нагрузки обучающегося 156 часов,**

**в том числе:**

**- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 78 часов;**

**- самостоятельной работы обучающегося 78 часов.**

# **2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

# **ОУП.10 Физическая культура**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | **Объём часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1.**  **Легкая** **атлетика.** |  | **17** |  |
| **Тема 1.1.** Легкая атлетика в системе физического воспитания | Теоретические занятия.  Демонстрация умения составлять и выполнять комплекс упражнений утреней гимнастики. Проектирование индивидуального дневника самоконтроля: наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью. | 1 |  |
| Роль и значение легкой атлетики. Классификация видов. Предупреждение травм. Организация самостоятельных занятий. Требования программы и нормативы по легкой атлетике. Правила соревнований. | 1 | 1 |
| Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции легкой атлетики. | 2 |
| **Тема 1.2.** Бег на короткие дистанции. | Практические занятия | 3 | 2 |
| Техника бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна на короткие дистанции. Обучающиеся должны хорошо усвоить технику низкого старта и финиширования. Подводящие и подготовительные упражнения. Демонстрация основных правил судейства соревнований по легкой атлетике. |
| Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции легкой атлетики. | 3 |
| **Тема 1.3.** Кроссовая подготовка. | Практические занятия | 3 | 2 |
| Техника бега: старт, бег по равнине и по пересеченной местности, бег в гору и под гору, финиширование. Подводящие и подготовительные упражнения. Демонстрация основных правил судейства соревнований по легкой атлетике |
| Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции легкой атлетики. | 3 |
| **Тема 1.4.**  Прыжок в высоту с разбега. | Практические занятия |  |  |
| Техника прыжка: разбег, отталкивание, маховое упражнение ногой, работа рук, взлет, переход через планку, приземление. Техника прыжка «перешагиванием». Ознакомление с техникой прыжка «перекидной». Специальные упражнения прыгуна в высоту применительно к данному способу. Демонстрация основных правил судейства соревнований по легкой атлетике | 3 | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции легкой атлетики. | 3 |
| **Тема 1.5.** Прыжок в длину с разбега | Практические занятия |  |  |
| Техника прыжка: разбег, отталкивание и мах маховой ногой, работа рук, полет, приземление. Техника прыжка «согнув ноги». Ознакомление с техникой прыжка «ножницы». Специальные упражнения прыгуна в длину. Демонстрация основных правил судейства соревнований по легкой атлетике | 3 | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции легкой атлетики. | 3 |
| **Тема 1.6.**  Толкание ядра. | Практические занятия |  |  |
| Техника толкания ядра: держание ядра и выталкивание его, финальное усилие, скачкообразный разбег, совершенствование техники толкания ядра. Демонстрация основных правил судейства соревнований по легкой атлетике | 3 | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции легкой атлетики. | 3 |
| **Раздел 2.**  **Волейбол** |  | **18** |  |
| **Тема 2.1.**  Правила игры. | Теоретические занятия |  |  |
| Состав команд. Продолжительность игры, с чет и результат игры. Выход мяча из игры. Подача мяча, прием передача мяча сверху и снизу, игра от сетки. | 3 | 1 |
| Самостоятельная работа по овладению техническими элементами волейбола. | 3 |
| **Тема 2.2.**  Техника игры в нападении. | Практические занятия |  |  |
| Основная стойка. Перемещения: бег, скачек, прыжок. Техника владения мячом. Подачи верхние и нижние. Их разновидности. Передача из различных исходных положений. Передачи в разных направлениях, разных по высоте, расстоянию, скорости, с отвлекающими действиями. Нападающие удары. | 3 | 2 |
| Самостоятельная работа по овладению техническими элементами волейбола. | 3 |
| **Тема 2.3.** Техника игры в защите. | Практические занятия |  |  |
| Стойки. Перемещения: бег, выпад, скачек, падение. Техника владения мячом. Прием подач, наподдающих ударов. Блок. | 3 | 2 |
| Самостоятельная работа по овладению техническими элементами волейбола. | 3 |
| **Тема 2.4.**  Тактика игры в нападении. | Практические занятия |  |  |
| Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия. | 3 | 2 |
| Самостоятельная работа по овладению технически элементами волейбола. | 3 |
| **Тема 2.5.**  Тактика игры в защите. | Практические занятия |  |  |
| Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия. | 3 | 2 |
| Самостоятельная работа по овладению техническими элементами волейбола. | 3 |
| **Тема 2.6.** Двухсторонние игры | Практические занятия | 3 | 3 |
| Самостоятельная работа по овладению техническими элементами волейбола. | 3 |
| **Раздел 3.** **Баскетбол** |  | **18** |  |
| **Тема 3.1.**  Правила игры в баскетбол | Теоретические занятия |  |  |
| Состав команд. Продолжительность игры, с чет и результат игры. Выход мяча из игры. Ведение мяча, прием передача мяча, нарушения. | 3 | 1 |
| Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции баскетбола. | 3 |
| **Тема 3.2.**  Техника игры в нападении. | Практические занятия |  |  |
| Перемещение, остановки, повороты на месте без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведении правой и левой рукой на месте и в движении. Броски в корзину. | 3 | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции баскетбола. | 3 |
| **Тема 3.3.** Техника игры в защите. | Практические занятия |  |  |
| Перемещения. Защитная стойка передвижения обычным и приставным шагом в различных направлениях, передвижения спиной вперед. Техника владения мячом при отскоке от щита, корзины, перехваты и т.д. Способы противодействия броскам. | 3 | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции баскетбола. | 3 |  |
| **Тема 3.4.** Тактика игры в нападении. | Практические занятия |  |  |
| Индивидуальные тактические действия игрока мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков нападения. | 3 | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции баскетбола. | 3 |
| **Тема 3.5.** Тактика игры в защите. | Практические занятия |  |  |
| Действия переднего защитника против игрока с мячом и без мяча. Действие заднего защитника против игрока с мячом и без мяча, отсекание. Взаимодействие двух, трех и более игроков в защите, командные действия. | 3 | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции баскетбола. | 3 |
| **Тема 3.6.** Двухсторонние игры. | Практические занятия | 3 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции баскетбола. | 3 | 3 |
| **Раздел 4.** **Лыжная подготовка** |  | **10** |  |
| **Тема 4.1.**  Вводный урок по лыжной подготовке | Теоретические занятия Ориентирование в практическом применении закаливания организма и основных приемов самоконтроля. |  |  |
| Одежда, обувь и инвентарь. Место занятий лыжной подготовкой. Подготовка лыж к занятиям и сдача их после урока. Метеорологические условия и режим занятий. Особенности личной гигиены. Оказание первой помощи при обморожении. | 1 | 1 |
| Самостоятельная лыжная подготовка для закрепления навыков ходьбы на лыжах. | 4 |  |
| **Тема 4.2.**  Техника передвижения на лыжах. | Практические занятия |  |  |
| Стойка. Повороты на месте, передвижения на лыжах различными способами. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий погоды. | 3 | 2 |
| Самостоятельная лыжная подготовка для закрепления навыков ходьбы на лыжах. | 4 |
| **Тема 4.3.**  Техника преодоления подъемов. | Практические занятия |  |  |
| Скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». | 3 | 2 |
| Самостоятельная лыжная подготовка для закрепления навыков ходьбы на лыжах. | 4 |
| **Тема 4.4.** Техника спусков. | Практические занятия |  |  |
| Стойка: основная, высокая, низкая. Ознакомление со способами преодоления неровностей. Техника торможения: «плугом», «полуплугом», «упором». Способы торможений палками. Техника поворотов: переступанием, «плугом», «упором». | 3 | 2 |
| Самостоятельная лыжная подготовка для закрепления навыков ходьбы на лыжах. | 4 |
| **Раздел 5.** **Общая физическая подготовка** |  | **15** |  |
| **Тема 5.1.** Развитие прыгучести | Практические занятия |  |  |
| Упражнения с собственным телом. Упражнения со скакалкой, гантелями, гирей. | 3 | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции легкой атлетики. | 2 |
| **Тема 5.2.** Развитие силы | Практические занятия |  |  |
| Развитие силы рук, ног. Упражнения со скакалкой, гантелями, гирей. | 4 | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции легкой атлетики. | 2 |
| **Тема 5.3.** Развитие общей выносливости. | Практические занятия |  |  |
| Длительный медленный бег. Равномерный, переменный, повторный, интервальный методы воспитания этого качества. | 3 | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции легкой атлетики. | 4 |
| **Тема 5.4.** Развитие быстроты. | Практические занятия |  |  |
| Упражнения для развития быстроты реакции и движений. Упражнения для развития скорости бега. Упражнения для развития скоростной выносливости. | 4 | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции легкой атлетики. | 2 |
|  | **Всего: аудиторной работы** **самостоятельной работы** | **78**  **78** |  |

# **3. условия реализации программы дисциплины**

**ОУП.10 Физическая культура**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия **спортивного комплекса**, включающего спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

**Оборудование спортивного комплекса:**

- посадочные места по количеству обучающихся;

- рабочее место преподавателя;

- учебно-методический комплект по дисциплине;

- беговая дорожка Т-307- 2шт.;

- велоэргометр - 2шт.;

- скамья для пресса;

- скамья для жима;

- скамья скотта;

- снаряд универсальный для комплексного развития мышц;

- гири;

- мячи волейбольные;

- мячи баскетбольные;

- мячи футбольные;

- щиты баскетбольные;

- сетка волейбольная;

- информационные стенды

- перекладина

- канат

- конь

- козел

- маты

- гимнастические палки

- скакалки

- лыжный инвентарь

**Технические средства обучения:**

- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

# **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

**Основная литература**

1. Физическая культура: учеб. для студ. учреждений сред. проф. учеб. образования / [Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев]. – 16-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 176 с. – 15 экз.

**Дополнительная литература**

1. Бишаева, А.А. Физическая культура. : учебник / Бишаева А.А., Малков А.А. — Москва : КноРус, 2020. — 311 с. — (бакалавриат). — ISBN 978-5-406-07466-4. — URL: <https://book.ru/book/932717> — Текст: электронный.

**Интернет – ресурсы:**

1. Всё для учителя физкультуры. – Режим доступа: <http://spo.1september.ru>;

2. Методика организации и проведения занятий по «Физической. культуре» для студентов отнесенных к специальной медицинской группе. – Режим доступа: [www.old.fgoupsk.ru/?menu=3&teme=pp.inc](http://www.old.fgoupsk.ru/?menu=3&teme=pp.inc);

3. Основы методики занятий физкультурными упражнениями . – Режим доступа:  [www.ostu.ru/institutes/iev/arhiv/ref32.htm](http://www.ostu.ru/institutes/iev/arhiv/ref32.htm);

4.Сеть творческих учителей. Сообщество учителей физической культуры. – Режим доступа: <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com>;

5.Физкультура в школе. – Режим доступа: <http://www.fizkulturavshkole.ru/doc2.html>;

6. Физическое воспитание в средних специальных учебных заведениях. – Режим доступа: [www.know.su/link\_8537\_21.html](http://www.know.su/link_8537_21.html);

7.Физическая культура в средних специальных учебных заведениях. Режим доступа: [www.otherreferats.allbest.ru](http://www.otherreferats.allbest.ru);

8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. [Электронный ресурс]: Учебно-методические материалы. – Режим доступа:[www.fcior.edu.ru](http://www.fcior.edu.ru);

9. Министерство образования Российской Федерации. - Режим доступа: <http://www.ed.gov.ru>;

10. Национальный портал "Российский общеобразовательный портал». - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>;

11. Естественнонаучный образовательный портал. - Режим доступа: <http://en.edu.ru>;

12. Специализированный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании». - Режим доступа: <http://www.ict.edu.ru>;

13. Электронная библиотека. Электронные учебники. - Режим доступа: <http://subscribe.ru/group/mehanika-studentam/>

# **4. Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины**

**ОУП.10 Физическая культура**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание обучения | Характеристика основных видов учебной деятельности студентов  (на уровне учебных действий) |
| теоретическая часть | |
| Ведение. Физическая культура в общекуль­турной и профессио­нальной подготовке студентов СПО | Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.  Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
| 1. Основы методики са­мостоятельных занятий физическими упражне­ниями | Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.  Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены |
| 2. Самоконтроль, его основные методы, по­казатели и критерии оценки | Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.  Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля |
| 3. Психофизиологиче­ские основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.  Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности |
|  | |
| 4. Физическая культура в профессиональной де­ятельности специалиста | Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.  Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования |
| практическая часть | |
| Учебно-методические занятия | Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.  Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.  Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирую-щими 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 |
| Учебно-тренировочные занятия | |
| 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.  толкание ядра; сдача контрольных нормативов |
| 2. Лыжная подготовка | 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 |
|  | |
|  | |
| 3. Гимнастика | Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, 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. |
| 4. Спортивные игры | Освоение основных игровых элементов.  Знание правил соревнований по избранному 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 |
| 5. Атлетическая гимна­стика, работа на трена­жерах | Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.  Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля |
| Содержание обучения | Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий) |
| Внеаудиторная 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 |

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у студентов не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты**  **(освоенные общие компетенции)** | **Основные показатели**  **оценки результата** | **Формы и методы контроля**  **и оценки** |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам. | Распознает задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте.  Анализирует задачу и/или проблему и выделяет ее составные части.  Правильно выявляет и эффективно осуществляет поиск информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы.  Составляет план действия, определяет необходимые ресурсы.  Владеет актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах.  Реализует составленный план.  Оценивает результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника). | - самоконтроль;  - самостоятельная работа;  - практическая работа;  - контрольная работа. |
| ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. | Определяет задачи поиска информации.  Определяет необходимые источники информации.  Планирует процесс поиска.  Структурирует получаемую информацию.  Выделяет наиболее значимое в перечне информации.  Оценивает практическую значимость результатов поиска.  Оформляет результаты поиска. | - самоконтроль;  - самостоятельная работа;  - практическая работа;  - контрольная работа. |
| ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. | Определяет актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности.  Выстраивает траектории профессионального и личностного развития. | - самоконтроль;  - самостоятельная работа;  - практическая работа;  - контрольная работа. |
| ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. | Организует работу коллектива и команды.  Взаимодействует с коллегами, руководством, клиентами. | - самоконтроль;  - самостоятельная работа;  - практическая работа;  - контрольная работа. |
| ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста. | Излагает свои мысли на государственном языке.  Оформляет документы. | - самоконтроль;  - самостоятельная работа;  - практическая работа;  - контрольная работа. |
| ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей. | Описывает значимость своей профессии. Презентует структуру профессиональной деятельности по профессии (специальности). | - самоконтроль;  - самостоятельная работа;  - практическая работа;  - контрольная работа. |
| ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. | Соблюдает нормы экологической безопасности.  Определяет направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии (специальности). | - самоконтроль;  - самостоятельная работа;  - практическая работа;  - контрольная работа. |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.  Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользуется средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). | - самоконтроль;  - самостоятельная работа;  - практическая работа;  - контрольная работа. |
| ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности. | Применяет средства информационных технологий для решения профессиональных задач.  Использует современное программное обеспечение. | - самоконтроль;  - самостоятельная работа;  - практическая работа;  - контрольная работа. |
| ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке. | Понимает общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимает тексты на базовые профессиональные темы, участвует в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы.  Строит простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности. Кратко обосновывает и объяснят свои действия (текущие и планируемые). Пишет простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы. | - самоконтроль;  - самостоятельная работа;  - практическая работа;  - контрольная работа. |
| ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере. | Выявляет достоинства и недостатки коммерческой идеи.  Презентует идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности. Оформляет бизнес-план.  Рассчитывает размеры выплат по процентным ставкам кредитования. | - самоконтроль;  - самостоятельная работа;  - практическая работа;  - контрольная работа. |