

Министерство образования и науки Республики Дагестан
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Республики Дагестан
«Училище олимпийского резерва «Триумф»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
БД.03 Физическая культура

Код и наименование специальности 49.02.01 «Физическая
культура»
входящей в состав УГС 49.00.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И
СПОРТ

Квалификация «Педагог по физической культуре и спорту»

Хасавюрт, 2021г.

ОДОБРЕНА
предметной (цикловой) комиссией
общеобразовательного цикла
специальности 49.02.01 «Физическая
культура»

Председатель ЦК

Подпись Лачинова Г.А.
ФИО

Протокол № 1
25.08 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
зам. директора по учебной работе


Подпись Галжинова З.Г.
ФИО
26 августа 2021 г.



Рабочая программа дисциплины разработана на основе:

- примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций по специальности 49.02.01 «Физическая культура» Письмо Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259

Рекомендовано ФГАУ «ФИРО» для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования Протокол № 3 от 21 мая 2017 г. ФГАУ «ФИРО»

- Рабочего учебного плана образовательного учреждения на 2021/2025 учебный год.

Организация-разработчик: ГБПОУ РД УОР «Триумф»

Разработчик : Забитов Темур Рашитханович - преподаватель ГБПОУ РД «Училище олимпийского резерва «Триумф»

Рекомендована методическим советом ГБПОУ РД «Училище олимпийского резерва «Триумф» для применения в учебном процессе.

Заключение методического совета № 1 от 26.08. 2021 г.

© Забитов Темур Рашитханович 2021

© ГБПОУ РД «Училище олимпийского резерва «Триумф»

СОДЕРЖАНИЕ

| | стр. |
|---|------|
| Паспорт рабочей программа дисциплины | 4 |
| Структура и содержание дисциплины | 8 |
| Условие и реализация рабочей программы дисциплины | 17 |
| Контроль и оценка результатов освоения дисциплины | 18 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы ПССЗ по специальности **49.02.01 Физическая культура.**

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

1.2. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

Программа ориентирована на достижение следующих **целей:**

- 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 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).

В результате изучения дисциплины студент должен овладеть общими компетенциями:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

| Код | Дескрипторы |
|------------|---|
| ЛР 1 | Осознающий себя гражданином и защитником великой страны |
| ЛР 7 | Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности |
| ЛР 9 | Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр |
| ЛР 14 | Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности |
| ЛР 17 | Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии |

1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
самостоятельной работы обучающегося 59 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и вида учебной работы

| Виды учебной работы | Объем часов |
|--|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 176 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 117 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 115 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 59 |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта | 2 |

2.2. Тематический план и содержание дисциплины Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|------------------------------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Теоретические и методические основы организации физической культуры | Раздел 1 реализуется через: практические занятия Самостоятельная работа обучающегося, в том числе работа над рефератом составление комплексов упражнений самостоятельное ежедневное выполнение комплексов упражнений | 10 11 4 4 3 | |
| Введение | Практические занятия: | 2 | 2 |
| | 1. Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО. 2. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). 3. Требования программы, контрольные упражнения и нормативы по учебной дисциплине. | 2 | |
| Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | Практические занятия: | 2 | 2 |
| | 1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. 2. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. | 1 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | 2 | |
| | Подготовка рефератов (по выбору) | | |

| | | | |
|--|--|---|---|
| Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Практические занятия: 1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающегося: Подготовка реферата по теме: «Дозирование физической нагрузки при занятиях физическими упражнениями». Составление комплекса упражнений для коррекции фигуры. Ежедневное выполнение комплекса упражнений для коррекции фигуры | 3 | |
| | Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | Практические занятия: 1. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. 2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка реферата по теме: «Профилактика утомления при занятиях физическими упражнениями». Составление комплекса упражнений для профилактики утомления. Ежедневное выполнение комплекса упражнений для профилактики утомления. | 3 | (в том числе на подготовку реферата 5 часов и составление комплекса упражнений 5 часов) | |
| Тема 1.4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | Практические занятия: 1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. 2. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. | | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Составление комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. Ежедневное выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. | 3 | (в том числе на составление комплекса упражнений 5 часов) |
| | | | |

| | | | |
|--|--|--|---|
| Раздел 2. Лёгкая атлетика | Раздел 2 реализуется через: практические занятия Самостоятельная работа обучающегося, в том числе работа над рефератом составление комплексов упражнений самостоятельное ежедневное выполнение комплексов упражнений | 30 12 | |
| Тема 2.1. Тесты общей физической подготовки | Практические занятия: 1. Бег 30м., челночный бег 3x10м., прыжки в длину с места, 6- минутный бег, наклон вперёд из положения стоя, подтягивание: на высокой перекладине (ю.) и на низкой перекладине из виса лёжа (д.) | 2 | 2 |
| Тема 2.2. Кроссовая подготовка | Практические занятия: 1. Классификация видов лёгкой атлетики. Значение легкой атлетики. 2. Предупреждение травматизма на уроках лёгкой атлетики. Практические занятия: 1. Обучение технике высокого старта. 2. Обучение технике стартового разгона и финишированию. 3. Обучение технике бега по прямой с различной скоростью и равномерному бегу по дистанции. Практические занятия Выполнение контрольных нормативов в беге на 2000м (д.) и 3000м (ю.) | 3 4 1 | 2 |
| Тема 2.3. Техника бега на короткие дистанции и эстафетный бег | Практические занятия: 1. Специальные беговые упражнения. 2. Обучение технике низкого старта. 3. Обучение технике бега на короткие дистанции. 4. Обучение эстафетному бегу 4x100 м., 4x400м. 5. Подвижные игры с элементами эстафетного бега. Самостоятельная работа обучающихся: в том числе работа над рефератом составление комплексов упражнений самостоятельное ежедневное выполнение комплексов Подготовка рефератов по теме: «Реализация оздоровительных задач на уроках легкой атлетики». «Реализация воспитательных задач на уроках легкой атлетики». Составление комплексов ОРУ. Составление комплекса дыхательных упражнений. Ежедневное выполнение комплекса дыхательных упражнений. | 6 12 5 5 2 | 2 |

| | | | |
|--|--|---|---|
| Тема 2.4. Техника прыжка в длину с разбега | Практические занятия: | 4 | 2 |
| | 1. Специальные и подготовительные упражнения прыгуна в длину. 2. Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги». | | |
| | Выполнение контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги». | | |
| Тема 2.5. Техника прыжка в высоту (разбега | Практические занятия: | 5 | 2 |
| | 1. Специальные и подготовительные упражнения прыгуна в высоту. 2. Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» «ножницы». | | |
| | 3. Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перекидной». | | |
| | Выполнение контрольных нормативов по прыжкам в высоту способом «перешагивание». | | |
| Тема 2.6 Техника метания гранаты | Практические занятия: | 6 | 2 |
| | 1. Специальные и подготовительные упражнения метателя. 2. Обучение технике метания гранаты . 3. Подвижные игры с элементами метания. 4. Знакомство с техникой толкания ядра. | | |
| | Контрольное выполнение техники метания гранаты. | | |
| | | | |

| | | | |
|---|--|------------|--|
| Основы техники гимнастических упражнений | 1. Строевые упражнения. 2. Акробатические упражнения и комбинации. 3. Упражнения на перекладине и брусьях (висы и упоры). 4. Лазанье по гимнастической скамейке, по гимнастической стенке, лазанье по канату способом в три приёма. 5. Опорные прыжки: прыжок способом «ноги врозь» через гимнастического козла в ширину (д.), прыжок способом «ноги врозь» через козла в длину(ю.). | | |
| | Зачёт по теме | 4 | |
| | Проверка уровня освоения зачётных комбинаций по акробатике, перекладине и брусьях разной высоты. Контрольное выполнение техники лазанья по канату и опорного прыжка. | | |
| | Дифференцированный зачет | 2 | |
| | Всего | 117 | |

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)

Темы примерных рефератов по дисциплине

«Физическая культура»:

1. Физическая культура и спорт как социальные явления общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Место физкультуры и спорта в моей жизни.
4. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
5. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
6. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
7. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
8. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
9. Организация здорового образа жизни учащегося.
10. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
11. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
12. Основные требования к организации здорового образа жизни учащегося.
13. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности и профилактике утомления.
14. Коррекция телосложения (массы тела) средствами физической культуры.
15. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
16. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
17. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
18. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
19. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
20. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
21. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
22. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
23. Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия).
24. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.
25. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
26. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
27. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
28. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.
29. Понятие профессионально-прикладной физической подготовки, её цели, задачи и содержание.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия оборудованного спортивного зала.

Оборудование спортивного зала: учительский стол, стул, гимнастические снаряды (перекладина, кольца, брусья средние, брусья разной высоты, гимнастический конь, гимнастический козёл, бревно), маты (гимнастические, лёгкоатлетические), гимнастический мост, гимнастические палки, гимнастические скамейки, обручи, кегли, кубики, скакалки.

Мячи (волейбольные, баскетбольные), волейбольные стойки, сетка, антенны, баскетбольные щиты, кольца, разноцветные майки, стойки и планки для прыжков в высоту, стартовые колодки, гранаты, малые мячи, эстафетные палочки, нагрудные номера, лыжи, лыжные палки.

Технические средства обучения: секундомер.

В Училище для реализации программы имеются:

Спортивный корпус

зал хореографии - площадь - 273,3кв.м

зал сухого плавания - площадь - 101кв.м

тренажерный зал - площадь - 154,0кв.м

спортивный зал - площадь - 939,7кв.м

зал силовых тренажеров - площадь - 92,1кв.м

зал силовых тренажеров - площадь - 120,2кв.м

бассейн - площадь - 400 кв.м.

Учебный корпус - универсальный спортивный зал - площадь - 269,3кв.м

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

Место для стрельбы площадь - 303,6кв.м

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:

<https://urait.ru/bcode/471143>

Интернет-ресурсы

1. www.rusathletics.com;
2. www.runners.ru;
3. www.r-gymnasyics.com;

4. www.basketball.ru;
5. www.basket.ru;
6. www.volley.ru;
7. www.skisport.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего опроса, тестирования, а также экспертной оценки выполнения студентами самостоятельной работы в виде подготовки рефератов, презентаций и работы с учебной литературой, а так же выполнения студентами индивидуальных заданий, проектов, исследований, проведения практических занятий и самостоятельных заданий

По итогам освоения дисциплины контроль проводится в форме дифференцированного зачета.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|
| 1 | 2 |
| Умения: | |
| выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической гимнастики | оценка домашней самостоятельной работы |
| проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями | оценка деятельности во время практических занятий |
| преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения | оценка деятельности во время практических занятий |
| выполнять приемы страховки и само страховки; | оценка деятельности во время практических занятий |
| осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой | оценка деятельности во время практических занятий |
| выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжной подготовке и спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | оценка деятельности во время практических занятий |
| Знания: | |
| влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни | индивидуальный опрос на уроках оценка домашней самостоятельной работы |
| способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности | тест |
| правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | индивидуальный опрос на уроках оценка домашней самостоятельной работы |

В результате изучения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

| | |
|--|--|
| <p>ОК.1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - выполнение тренировочных заданий - написание рефератов - оценка деятельности во время практических занятий |
| <p>ОК.2 Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - выполнение тренировочных заданий - подготовка сообщения или реферата - оценка деятельности во время практических занятий |
| <p>ОК.3 Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - контроль выполнения индивидуальных и групповых заданий - выполнение тренировочных заданий - оценка деятельности во время практических занятий |
| <p>ОК.4 Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - выполнение тренировочных заданий - подготовка реферата - подготовка сообщения - оценка деятельности во время практических занятий |
| <p>ОК.5 Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - выполнение тренировочных заданий - подготовка реферата или сообщения - контроль выполнения индивидуальных и групповых заданий |
| <p>ОК.6 Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - подготовка реферата или сообщения - контроль выполнения индивидуальных и групповых заданий - оценка деятельности во время практических занятий |

| | |
|---|--|
| <p>ОК.7 Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.</p> | <p>- выполнение тренировочных заданий - подготовка реферата - подготовка сообщения - контроль выполнения индивидуальных и групповых заданий</p> |
| <p>ОК.8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> | <p>- подготовка реферата или сообщения - выполнение тренировочных заданий</p> |
| <p>ОК.9 Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.</p> | <p>- выполнение тренировочных заданий - подготовка реферата - подготовка сообщения</p> |
| <p>ОК.10 Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.</p> | <p>- выполнение тренировочных заданий - подготовка реферата - подготовка сообщения</p> |
| <p>ОК.11 Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.</p> | <p>- выполнение тренировочных заданий - подготовка реферата - подготовка сообщения - контроль выполнения индивидуальных и групповых заданий</p> |
| <p>ОК.12 Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.</p> | <p>- выполнение тренировочных заданий - подготовка реферата - подготовка сообщения - тестирование УФП</p> |
| <p>ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия. ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия. ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения. ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-</p> | <p>- выполнение тренировочных заданий - подготовка реферата - подготовка сообщения - тестирование УФП - выполнение тренировочных заданий</p> |

| | |
|--|--|
| <p>спортивной деятельности. ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения. ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.</p> | <p>-подготовка реферата - подготовка сообщения -тестирование УФП</p> |
|--|--|

| Тема | Дидактические единицы | ОК, ПК, ЛР | Виды работ |
|--|---|--|---|
| <p>1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</p> | <p>1.Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. 2.Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p> | <p>ОК 1 -5, 7, 11-12 ПК 1.1, 2.1 ЛР 1, 7, 9</p> | <p>Ответы на уроке. Конспекты. Составление комплексов упражнений. Рефераты</p> |
| <p>2. Основы методики самостоятельных занятий физическими</p> | <p>1.Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. 2.Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для</p> | <p>ОК 6, 8-10 ПК 2.2, 3.3 ЛР 1, 7, 9, 14, 17</p> | <p>Рефераты. Ежедневное выполнение комплекса упражнений для</p> |

| | | | |
|--|--|---|--|
| упражнениями | юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. | | коррекции фигуры Выполнение теста. |
| 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | 1. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. 2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности | ОК 1 -3, 6, 8-9 ПК 1.1, 2.1, 2.2, 3.2, 3.3 ЛР 1, 7, 9 | Выполнение заданий в группе Составление комплекса упражнений для профилактики утомления |
| 4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | 1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. 2. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. | ОК 1-3, 612 ПК 1.1, 1.2, 2.2 ЛР 9, 14 | Конспекты. Составление комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики |
| 5. Тесты общей физической подготовки | 1. Классификация видов лёгкой атлетики Значение легкой атлетики. 2. Предупреждение травматизма на уроках лёгкой атлетики. | ОК 4-5 ПК 1.1, 1.2, 2.1 ЛР 1, 7 | Рефераты. Составление комплексов упражнений |
| 6. Техника бега на короткие дистанции и эстафетный бег. Техника прыжка в длину с разбега, прыжки в высоту с разбега, метание | 1. Специальные беговые упражнения. 2. Обучение технике низкого старта. 3. Обучение технике бега на короткие дистанции. 4. Обучение эстафетному бегу 4x100 м., 4x400м. 5. Подвижные игры с элементами эстафетного бега. | ОК 6 -7, 912 ПК 1.2, 2.2, 3.3 ЛР 9, 14 | Конспекты. Составление комплексов ОРУ. Составление комплекса дыхательных упражнений. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| гранаты. | | | |
| 7. Лыжная подготовка. Основные способы передвижения на лыжах. | 1.Оздоровительное, образовательное и воспитательное значение лыжной подготовки. 2.Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Правила соревнований по лыжным гонкам. 3.Обучение распределению сил на дистанции, лидированию, обгону, финишированию и др. 4.Прохождение дистанции 5-8 км. | ОК 2-3, 8 ПК 1,2, 2.1 ЛР 7, 9 | Составление комплексов ОРУ. Выполнение заданий в группе Тесты |
| 8. Спортивные игры. Характеристика игры в волейбол. Основные технические элементы в волейболе. | I. Оздоровительное, образовательное и воспитательное значение спортивных игр. 2. Техника безопасности на уроках по волейболу. 3. Правила соревнований по волейболу. 4.Обучение стойкам и перемещениям в волейболе. 5.Обучение технике передач мяча двумя руками сверху и снизу. 6.Обучение технике приёма мяча двумя руками снизу, приёма мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и на спину. 7.Обучение технике приёма мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди-животе. 8.Обучение технике нижней прямой подачи. 9.Обучение технике блокирования. 10.Подвижные игры с элементами волейбола. II. Обучение индивидуальным и групповым действиям в нападении. 12.Обучение индивидуальным и групповым действиям в защите. | ОК 1 -5, 7, 11-12 ПК 1.1, 2.1 ЛР 1, 7, 9 | Подготовка рефератов Начертить площадку для волейбола, нанести размеры и разметку. |
| 9. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения. Основы техники гимнастических упражнений | 1. Упражнения в движении и на месте. 2. Упражнения в паре с партнёром. 3. Упражнения с мячом, с обручем, со скакалкой, с гантелями. 4. Упражнения с гимнастической скамейкой, с гимнастической палкой. 5. Упражнения у гимнастической стенки. 1.Строевые упражнения. Танцевальные упражнения. 2. Акробатические упражнения и комбинации. 3. Упражнения на перекладине и брусьях (висы и упоры). 4. Лазанье по гимнастической скамейке, по гимнастической стенке, лазанье по канату способом в три приёма. 5.Опорные прыжки: прыжок способом «ноги врозь» через гимнастического козла в ширину (д.), прыжок способом «ноги врозь» через козла в | ОК 6, 8-10 ПК 2.2, 3.3 ЛР 1, 7, 9, 14, 17 | Конспекты. Составление комплексов ОРУ без предмета и с предметами. Зачёт |