

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ГАГАРИНА Ю.А.»
(СГТУ имени Гагарина Ю.А.)
САРАТОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ МАШИНОСТРОЕНИЯ И ЭНЕРГЕТИКИ

УТВЕРЖДАЮ
Директор СКМ и Э
СГТУ имени Гагарина Ю.А.
В.В. Лобанов
«23» июня 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальности

15.02.08 Технология машиностроения

Рабочая программа рассмотрена
на заседании ПЦМК ОБД и СЭО
«28» июня 2021 года, протокол № 10

Председатель ПЦМК [Signature] Александров Е.В.

Саратов, 2021

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.5 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 15.02.08 Технология машиностроения.

Рабочая программа может быть использована при получении среднего общего образования для специальностей технического профиля

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Дисциплина «Физическая культура» входит в цикл общеобразовательных дисциплин

1.3. Цели и задачи 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.

1.4. Требования к результатам освоения дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

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

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 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).

1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 234 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося 117 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	234
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	117
контрольные работы	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	117
в том числе:	
<i>Написание рефератов</i>	17
<i>Тренировочные упражнения</i>	100
Итоговая аттестация в форме <i>(указать)</i>	<i>Дифференцированный зачет 2 семестр</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.5 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения	Учебно-методическое обеспечение
1	2	3	4	
Введение	Гигиена физических упражнений и самоконтроль. Физкультура и спорт в режиме дня.	2		Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить рефераты на тему: Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.	4		
Раздел 1.	Легкая атлетика			Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
Тема 1.1.	Введение в легкую атлетику. Основы тренировки как педагогического процесса	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить рефераты на тему: Формирование и совершенствование необходимых для легкоатлетов моральных и волевых качеств.	8		
Тема 1.2.	Обучение техники бега на средние дистанции. Обучение техники бега на длинные дистанции (постановка рук и ног). Обучение техники бегового шага.	10		Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
	Самостоятельная работа обучающихся Следить за работой рук, выносом маховой ноги. Постепенное увеличение скорости и расслабление бега.	10		
Тема 1.3	Обучение правильному отталкиванию от грунта. Обучение правильному движению рук при беге. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	6		Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
	Самостоятельная работа обучающихся. Прыжки со скакалкой. Выполнить мощное отталкивание с одновременным активным выносом бедра маховой ноги.	8		
Тема 1.4	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	8		Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа кистями и предплечьями. Следить за работой рук, выносом маховой ноги, дыхание не задерживать.	6		
Тема 1.5	Обучение техники бега на короткие дистанции. Обучение техники бега по повороту. Развитие аэробных качеств.	10		Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
	Самостоятельная работа обучающихся: Переход от максимального усилия к свободному бегу по инерции. Движение во время старта энергично. Ставить стопу (загребающим движением), стопа ставится внешней частью с носка.	8		
Тема 1.6	Контрольные занятия	8		
Раздел 2.	Спортивные игры. Баскетбол.			
Тема 2.1.	Формирование моральных и нравственных качеств у юных баскетболистов. Правила игры.	1		Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить реферат на тему: Баскетбол.	4		

Тема 2.2	Обучение техники ведения мяча. Обучение техники передачи мяча двумя руками от груди. Обучение техники ловли мяча двумя руками от груди. Учебная игра.	4		Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
	Самостоятельная работа обучающихся. Ловля и передача мяча. Передача мяча с изменением направления бега напарников	4		
Тема 2.3	Совершенствование техники ведения, ловли, передачи мяча. Обучение техники броска в кольцо. Обучение техники броска в кольцо с двух шагов. Игра.	4		Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
	Самостоятельная работа обучающихся. Взаимодействие двух игроков при игре в нападении. Ходьба с постепенным увеличением скорости и переходом на бег.	4		
Тема 2.4	Эстафета с баскетбольными мячами. Изучение штрафного броска. Игра.	3		Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
	Самостоятельная работа обучающихся. Ловля и передача мяча. Бег в медленном темпе по заданию – сигналу.	3		
Тема 2.5	Совершенствование техники передачи мяча от груди, ловля мяча, техники броска в кольцо с двух шагов, техники броска в кольцо.	2		Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
	Самостоятельная работа обучающихся. Тактические действия в учебной игре.	3		
Тема 2.6	Обучение техники бросков в кольцо одной рукой от плеча, двумя руками от груди, остановки прыжком и шагом.	3		Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
	Самостоятельная работа обучающихся. Ведение, передача, ловля мяча. Практика судейства.	3		
Тема 2.7	Совершенствование бросков в кольцо. Штрафной бросок. Совершенствование техники ведения и передачи мяча. Учебная игра.	3		Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
	Самостоятельная работа обучающихся. Штрафной бросок, судейство.	3		
Тема 2.8	Контрольные занятия	4		
Раздел 3	Лыжный спорт			
Тема 3.1	Лыжная подготовка, как раздел учебного предмета. Транспортировка лыж. Одежда и обувь для занятий.	1		Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовить реферат на тему: Предупреждение травм и обморожений.	3		
Тема 3.2	Изучение техники передвижения на лыжах (попеременный двухшажный ход). Свободное скольжение без опоры.	2		Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для

	Самостоятельная работа обучающихся. Передвижение «ёлочкой» и «полуёлочкой». Следить за равномерным распределением тяжести тела на обе лыжи.	4		студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
Тема 3.3	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Скольжение с подседанием.	2		Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
	Самостоятельная работа обучающихся. На учебной лыжне в колонну по одному, дистанция 5 метров.	2		
Тема 3.4	Изучение техники попеременного четырехшажного хода, спуска с горы в низкой стойке, подъем в гору «ёлочкой».	4		Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
	Самостоятельная работа обучающихся. На учебной лыжне в колонну по одному. Следить за равномерным распределением тяжести тела на обе лыжи.	4		
Тема 3.5	Совершенствование техники лыжных ходов, техники спуска и подъема в гору.	4		Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
	Самостоятельная работа обучающихся. Каждый идет произвольным способом.	3		
Тема 3.6	Совершенствование техники скольжения, техники лыжных ходов. Техника спуска с горы.	2		Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
	Самостоятельная работа обучающихся. Правила лыжных гонок. Старт следующего учащегося через 30 сек.	2		
Тема 3.7	Развитие аэробных качеств 3000-5000 м. Изучение техники поворотов на лыжах.	2		Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
	Самостоятельная работа обучающихся. Следить за равномерным распределением тяжести тела на обе лыжи.	2		
Тема 3.8	Совершенствование техники поворотов, спусков, подъемов «ёлочкой», «лесенкой».	2		Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
	Самостоятельная работа обучающихся. Передвижение в колонну по одному, дистанция 5 м.	2		
Тема 3.9	Изучение одновременных одношажных и двухшажных ходов. Повторение техники поворотов «переступанием».	2		Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
	Самостоятельная работа обучающихся. Следить за равномерным распределением тяжести тела на обе лыжи.	2		
Тема 3.10	Контрольные занятия	4		
Раздел 4	Спортивные игры. Волейбол.			
Тема 4.1	Краткие сведения о развитии волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол. Правила игры.	4		Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для

	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовить реферат на тему: Участие Российских волейболистов в первенствах Мира и Европы, в Олимпийских играх.	4		студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
Тема 4.2	Изучение техники передачи мяча сверху двумя руками. Правила соревнований. Изучение приема мяча с подачи. Учебная игра.	4		Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
	Самостоятельная работа обучающихся. Использовать ранее изученные приемы, судейство.	4		
Тема 4.3	Изучение верхней прямой подачи, нижней боковой подачи. Совершенствование приема мяча и подачи. Учебная игра.	4		Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
	Самостоятельная работа обучающихся. Взаимодействие двух игроков при игре в нападении. Подача мяча, судейство.	4		
Тема 4.4	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование приема мяча с подачи. Правила. Игра.	4		Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
	Самостоятельная работа обучающихся. Передача над собой в движении, передача партнеру. Судейство.	5		
Тема 4.5	Совершенствование верхней прямой подачи, нижней боковой подачи. Повторение приема мяча с подачи. Судейство. Игра.	4		Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
	Самостоятельная работа обучающихся. Челночный бег, прыжки вверх, подача с изменением направления полета мяча. Судейство.	6		
Тема 4.6	Контрольные занятия	4		
Всего:		234		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению обучения по дисциплине

Реализация учебной дисциплины требует наличие спортивного зала, тренажерных залов, открытого стадиона.

Оборудование учебного кабинета: спортивный инвентарь, спортивные снаряды, лыжи, столы для настольного тенниса, шахматы, шашки.

Технические средства обучения: ПК, проектор

Электронно-библиотечная система:

Доступ авторизованных пользователей через Интернет

- ЭБС «БиблиоТех (договор г/к «42-16ЭА (бессрочный) от 28.02.2011)
- ЭБС «IPRbooks» (договор №2427-15ед44 от 14.09.2015 (на 12 календарных месяцев))
- ЭБС «Электронная библиотека технического «ВУЗа» (договор №2426-15ед44 от 14.09.2015 (на 12 календарных месяцев))
- БД Scopus

Доступ с компьютеров университетской сети

- Коллекция российских журналов в полнотекстовом электронном виде, Elibrary.ru http://Elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp.
- Ресурсы издательства Springer <http://link.springer.com/>
- Журналы American Physical Society <http://journals.aps.org>
- Журналы Royal Society of Chemistry Journals <http://pabs.rsc.org/en/journals>
- ЭБС «Лань» <http://e/lanbook.com/>. Доступ к некоторым разделам ЭБС, в соответствии с Соглашением о сотрудничестве.

3.2. Учебно-методическое обеспечение обучения по дисциплине

Основные учебные издания:

1. Физкультура и здоровье студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов специальных медицинских групп/ — Электрон. текстовые данные.— Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2012.— 65 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/17686>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Пискунов В.А. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Пискунов В.А., Максинаева М.Р., Тупицына Л.П.— Электрон. текстовые данные.— М.: Прометей, 2012.— 86 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/18568>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

Дополнительные учебные издания:

1. Полиевский С.А., Старцева И.Д. – Физкультура и профессия – М: Физкультура и спорт – 2009 г.
2. Раевский Р.Т. Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. М: Высшая школа 2008 г.

3. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры – М: Астрель – АСТ 2008 г.

Интернет-ресурсы:

www.minstm.gov.ru(Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru(Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru(Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goupr32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

4.1. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь У.1. - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Практический контроль Устный опрос Письменный контроль Программный контроль Сдача контрольных нормативов;
У.2. - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	
У.3. - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	
У.4. - выполнять приемы страховки и само страховки	
У.5. - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	
У.6. - использовать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.	
У.7. - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	
У.8. - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	
У.9. - 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).	

Знать	У, Д
3.1. - знать правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями;	
3.2 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	
3.3. - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	У, Д
3.4. - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	
3.5. - 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;	У, УП
3.6. - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	УП
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	У
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	У
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	У
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.	У
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	У

У – устный ответ;

Д – доклад;

УП – упражнения;

Э - экскурсия

Т – тестирование;

Лр – лабораторная работа;

Р - расчётные задачи;

П – презентация; К - конференция

4.2. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Показатели и критерии оценивания компетенций

Объекты оценивания	Показатели	Критерии	Тип задания; № задания	Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)
Уметь:				
Уметь У.1. - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Применяет методы выполнения упражнений	Оценка результатов выполнения практических занятий		Дифференцированный зачет
У.2. - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Применяет методы выполнения упражнений	Оценка результатов выполнения практических занятий		
У.3. - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Применяет методы выполнения упражнений	Оценка результатов выполнения практических занятий		
У.4. - выполнять приемы страховки и само страховки	Применяет методы выполнения упражнений	Оценка результатов выполнения практических занятий		

У.5. - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Применяет методы выполнения упражнений	Оценка результатов практических занятий		
У.6. - использовать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.		Оценка результатов выполнения самостоятельных занятий		
У.7. - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Применяет методы выполнения упражнений	Оценка результатов выполнения практических занятий		
У.8.- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Применяет методы выполнения упражнений	Оценка результатов выполнения практических занятий		
У.9. - 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).	Применяет методы выполнения упражнений	Оценка результатов выполнения практических занятий		

<p>Знать 3.1. - знать правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями;</p>	<p>Правильно выбирает методику для решения задач различных процессов окружающего мира</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических занятий</p>		<p>Дифференцированный зачет</p>
<p>3.2. - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p>	<p>Правильно применяет понятия</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических занятий</p>		
<p>3.3. - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p>	<p>Применяет теоретические знания на практике</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических занятий</p>		
<p>3.4. - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p>	<p>Применяет теоретические знания на практике</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических занятий</p>		
<p>3.5. - 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;</p>	<p>Применяет теоретические знания на практике</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических занятий</p>		
<p>3.6. - формирование навыков участия в различных видах соревновательной</p>	<p>Применяет теоретические знания на практике</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических занятий</p>		

деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;				
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Правильно выбирает методику для решения задач различных процессов окружающего мира	Оценка результатов выполнения практических занятий		
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Правильно выбирает методику для решения задач различных процессов окружающего мира	Оценка результатов выполнения практических занятий		
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Правильно выбирает методику для решения задач различных процессов окружающего мира	Оценка результатов выполнения практических занятий		
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.	Правильно выбирает методику для решения задач различных процессов окружающего мира	Оценка результатов выполнения практических занятий		
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Правильно выбирает методику для решения задач различных процессов окружающего мира	Оценка результатов выполнения практических занятий		

Контрольные и тестовые задания

Контрольные и тестовые задания подразумевают сдачу нормативов по легкой атлетике, а также поведение игр по волейболу, футболу, баскетболу.

Нормативы по легкой атлетике:

м,		время (с.) 1 курс			время (с.) 2 курс			время (с.) 3-4 курс		
		30	юн дев	4,6 5,1	5,1 5,6	5,6 6,0	4,5 5,0	5,0 5,5	5,5 6,0	4,5 5,0
60	юн дев	8,4 10,0	8,8 10,4	9,2 10,8	8,0 9,6	8,5 10,0	9,0 10,5	8,0 9,6	8,4 10,0	9,0 10,2
100	юн дев	14,5 16,5	15,0 17,5	15,5 18,0	14,2 16,2	14,5 16,5	15,0 17,5	13,5 16,0	8,4 10,0	14,5 17,0
200	юн дев	30 38	33 40	35 45	28 38	30 40	33 45	28 36	30 40	32 45
400	юн дев	1,10 1,40	1,15 1,50	1,20 2,00	1,05 1,40	1,10 1,45	1,15 1,50	1,05 1,30	1,10 1,40	1,15 1,50
500	дев	2,10	2,20	2,30	2,00	2,10	2,20	2,00	2,10	2,15
1000	юн	4,10	4,20	4,30	4,00	4,10	4,20	4,00	4,10	4,15
800	юн дев	3,10 3,50	3,20 4,05	3,30 4,15	3,10 3,50	3,15 4,00	3,20 4,10	3,05 3,50	3,10 4,00	3,15 4,10
2000	дев	11,30	12,00	12,30	10,30	11,30	12,00	10,30	11,00	11,40
Прыжок в длину с разбега (М)	юн	3,80	4,00	4,20	4,00	4,20	4,50	4,20	4,40	4,60
	дев	2,80	3,00	3,20	3,00	3,40	3,60	3,30	3,50	3,80
Метание гранаты (м)	юн	28	30	32	30	32	36	32	38	42
	дев	15	17	18	17	18	23	18	22	25
Челночный бег 10×10 (с)	юн	2,6	2,8	3,0	2,6	2,8	3,0	2,4	2,6	2,8
	дев	2,8	3,0	3,2	2,8	3,0	3,2	2,6	2,8	3,0
Челночный бег 3×10 (с)	юн	7,3	7,8	8,1	7,2	7,6	8,1			
	дев	8,6	9,0	9,1	8,4	8,8	9,0			
Прыжок в длину с места (м)	юн	2,00	2,05	2,15	2,10	2,15	2,35	2,15	2,35	2,45
	дев	1,40	1,45	1,65	1,45	1,65	1,80	1,50	1,70	1,85

Вопросы к дифференцированному зачету.

1. В чем заключается смысл физической культуры как компонента культуры общества?
2. Перечислите три группы признаков, характеризующих сферу физической культуры?
3. Дайте сравнительную характеристику понятиям «физическая культура» и «физическое воспитание»; «физическая культура и спорт»?
4. Что является результатом физической подготовки?
5. Какими показателями характеризуется процесс физического развития?
6. Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека?

7. Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности?
8. В чем смысл терминов «физическая рекреация» и «двигательная реабилитация»?
9. Какие критерии положены Л.П.Матвеевым в основу выделения тех или иных разделов (видов) физической культуры?
10. На основании каких признаков структурирует В.М.Выдрин физическую культуру?
11. Какие потребности личности удовлетворяют те или иные компоненты (виды) физической культуры?
12. Назовите основные виды физической культуры?
13. Перечислите отличительные признаки базовой физической культуры?
14. Раскройте понятие оздоровительно-реабилитационной физической культуры?
15. На что направлено содержание фоновой физической культуры?
16. Какие две категории функций физической культуры вы знаете?
17. В чем заключаются общекультурные функции физической культуры?
18. Что понимают под специфическими функциями физической культуры?
19. Раскройте содержание образовательной функции?
20. К какой категории наук относится теория физической культуры?
21. Перечислите источники возникновения и развития теории и методики физической культуры?
22. Охарактеризуйте особенности «Теории и методики физической культуры» как учебной дисциплины.
23. Какие области знаний интегрирует в себе теория физической культуры?
24. Раскройте значение теории и методики физической культуры для студентов и выпускников физкультурных учебных заведений?
25. Что понимается под «системой физической культуры»?
26. Какова цель системы физической культуры?
27. Что входит в понятие «системы физического воспитания»?
28. Как взаимодействуют между собой педагогическая и социальная подсистема физического воспитания?
29. Дайте определение понятиям «движение», «действие», «физическое упражнение»?
30. Почему физические упражнения являются основным средством физической культуры?
31. Перечислите факторы, определяющие эффективность воздействия физических упражнений?
32. Чем характеризуется содержание и форма физических упражнений?

Методические материалы

Приложение 1 Методические рекомендации для проведения самостоятельной работы.

Приложение 2 Методические рекомендации для проведения практических занятий.

«СОГЛАСОВАНО»

Зам.директора по УР

_____ /Клюквина С.В.

Методист

_____ /Яценко О.В.

Разработчик

_____ /Кубанцев В.М.