

Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Московской области «Электростальский колледж»



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Л.А.Виноградова

« 31 » августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профессия среднего профессионального образования

43.02.15 Поварское и кондитерское дело

базовой подготовки

Форма обучения очная

г.о.Электросталь, 2020г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы:

Программа общеобразовательной 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 (ОПОИ СПО) на базе основного общего образования при СПССЗ. Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования. В учебных планах ОПОИ СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования.

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

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.

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими

упражнениями;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

- осуществлять судейство в избранном виде спорта;

- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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.

– 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 программе учебной дисциплины « Физическая культура » предусмотрены такие виды и формы внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся как: подготовка к аудиторным занятиям; работа над отдельными темами, разделами, вынесенными на самостоятельное изучение в соответствии с программой; подготовка ко всем видам контрольных испытаний; выполнение индивидуальных проектов; написание творческих работ (докладов, сообщений); работа с учебной литературой и интернет-ресурсами, другие виды внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся.

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

*В программу включено содержание, направленное на формирование у обучающихся **общих компетенций** (далее ОК), необходимых для качественного освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:*

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося -117час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки (всего)	117
Учебная нагрузка обучающегося	117
в том числе:	
теоретические занятия	9
практические занятия	93
контрольные занятия(практические)	14
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Дифференцированный зачет	1
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Теоретическая подготовка	9	2
Тема 1. Инструктаж по ТБ. Введение в предмет.	Содержание учебного материала Инструктаж по ТБ ИОТ- 012, 013, 016, 017, 018 и пожарной безопасности. Введение в предмет. Учебные нормативы.	1	
Тема 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала I Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	2
Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Содержание учебного материала I Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самостоятельная работа обучающихся	1	2
Тема 4. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	Содержание учебного материала I Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	1	2
Тема 5. Определение работоспособности и утомления. Методы восстановления и самоконтроля.	Содержание учебного материала I Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для восстановления. Методы самоконтроля.	1	2
Тема 6. Инструктаж по ТБ. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Содержание учебного материала I Инструктаж по ТБ ИОТ- 012, 013, 014, 015, 016, 017, 018 и пожарной безопасности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1	2
Тема 7. Определение	Содержание учебного материала		2

уровня здоровья. Ведение дневника самоконтроля.	/	Ведение личного дневника самоконтроля. Определение уровня здоровья (Э.П. Вайнер).	1	
Тема 8. Самостоятельные занятия физическими упражнениями профессиональной направленности.	Содержание учебного материала			
	/	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности.	1	2
Тема 9. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами ФК.	Содержание учебного материала			
	/	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	2
Раздел 2	Легкая атлетика			
Тема 1. Тестирование УФП.	Содержание учебного материала			
		Практические занятия	2	2
		Тестирование уровня физической подготовленности учащихся.		
Тема 2. Бег на короткие дистанции и эстафетный бег.	Содержание учебного материала			
		Практические занятия	5	2
		- Изучение и совершенствование техники и тактики бега на короткие дистанции с разных стартов.		
		- Изучение и совершенствование техники и тактики эстафетного бега (4x100м., 4x400м.). Прерывистый бег: 3 отрезка по 200 м. Ускорения на короткие дистанции.		
Тема 3. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала			
		Практические занятия	2	2
		Изучение и совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции (400м., 1000м.).		
Тема 4. Бег на длинные дистанции. Кроссовый бег.	Содержание учебного материала			
		Практические занятия	1	2
		Изучение и совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции (кроссовый бег).		
		Контрольное занятие	1	
		Контрольный бег – 2000м. выполнение норматива		
Тема 5. Техника метания легкоатлетических снарядов.	Содержание учебного материала			
		Практические занятия	4	2
		- Изучение и совершенствование техники метания учебной гранаты в цель и на дальность.		
		- Изучение и совершенствование техники метания легкоатлетического копья на дальность.		
		- Изучение и совершенствование техники метания легкоатлетического диска на дальность.		
		- Изучение и совершенствование техники толкания легкоатлетического ядра на дальность.		

	Совершенствование техники и тактики одиночной игры (1*1). Зачётные игры в бадминтон. Совершенствование техники и тактики парной игры (2*2). Зачётные игры в парный бадминтон.		
	Контрольное занятие Контрольные игры в одиночный и парный бадминтон.	1	
Раздел 3	Атлетическая гимнастика (Силовая подготовка)	9	
Тема 1. Силовая подготовка без отягощений.	Содержание учебного материала Практические занятия Изучение и совершенствование техники упражнений на шведской лестнице, гимнастических ковриках, наклонных скамьях, перекладине, прыжковых бумагах на развитие основных групп мышц. Изучение и совершенствование техники лазания по канату.	4	2
Тема 2. Силовая подготовка с отягощениями (тренажеры, штанги, гантели).	Содержание учебного материала Практические занятия Изучение и совершенствование техники упражнений на тренажерах, со штангой и гантелями на развитие основных групп мышц.	4	2
Тема 3. Комплексы силовых упражнений на тренажерах, со штангами и гантелями, на развитие основных групп мышц.	Содержание учебного материала Практические занятия Составление и выполнение силового комплекса из 15 упражнений на тренажерах, со штангами и гантелями.	1	3
Раздел 4	Ритмическая гимнастика.	15	
Тема 1. Гимнастические комплексы упражнений на гимнастических ковриках.	Содержание учебного материала Практические занятия Изучение и совершенствование комплекса упражнений на гимнастических ковриках направленных на развитие основных групп мышц, 15-20 упражнений. Изучение техники жонглирования в 1-2 т/мяча.	3	2
Тема 2. Гимнастические комплексы упражнений со скакалкой.	Содержание учебного материала Практические занятия Изучение и совершенствование комплекса гимнастических упражнений со скакалкой 15-20 упражнений. Прыжковые упражнения с длинной скакалкой. Изучение и совершенствование техники жонглирования 2-я т/мячами.	3	2
Тема 3. Гимнастические комплексы упражнений по степ - аэробике.	Содержание учебного материала Практические занятия Изучение и совершенствование гимнастического комплекса упражнений по степ – аэробике 15-20 циклических упражнений.	3	2

	Изучение и совершенствование техники жонглирования 2-я и 3-я т/мячами. Содержание учебного материала			2
Тема 4. Гимнастические комплексы упражнений с обручами.	Практические занятия Изучение и совершенствование комплекса гимнастических упражнений с 1 и 2 гимнастическими обручами 15-25 упражнений. Изучение и совершенствование техники жонглирования 2-я, 3-я т/мячами. Содержание учебного материала	1		2
Тема 5. Комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	Практические занятия Обучение основам проведения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности учащихся. Закрепление и выполнение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики.	2		
Тема 6. Гимнастические комплексы упражнений на фитнесе – шарах.	Содержание учебного материала Практические занятия Изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений на фитнес - шарах. Совершенствование комплекса упражнений по футболу. Совершенствование техники жонглирования в 3 т/мяча.	1		2
Раздел 5. Тема 1. Изучение и совершенствование комплекса акробатических упражнений.	Спортивная гимнастика, акробатика. Содержание учебного материала Практические занятия - Изучение техники акробатических кувырков вперед и кувырков назад; - Изучение техники акробатических стоек «ласточка», «березка» и «г/мост»; - Изучение техники акробатических стоек на голове и руках; - Изучение техники выполнения акробатических упражнений «колесо» и «рондат»; - Изучение и совершенствование всего комплекса акробатических упражнений.	9		2
Тема 2. Изучение и совершенствование комплекса опорных прыжков через гимнастического козла и коня.	Содержание учебного материала Практические занятия - Изучение и совершенствование отдельных опорных прыжков через гимнастического козла. - Изучение и совершенствование комплекса опорных прыжков через гимнастического козла. - Изучение и совершенствование комплекса опорных прыжков через гимнастического коня.	3		2
Тема 3. Изучение и	Содержание учебного материала	3		2

совершенствование комплекса гимнастических упражнений на параллельных брусьях.	Практические занятия - Изучение и совершенствование отдельных гимнастических упражнений и их связок на параллельных гимнастических брусьях. - Изучение и совершенствование комплекса гимнастических упражнений на параллельных гимнастических брусьях.	3
Раздел 6.	Лыжная подготовка.	14
Тема 1. Техника лыжных ходов.	Содержание учебного материала Практические занятия Изучение и совершенствование техники бесшажных, одношажных, двухшажных и коньковых, одновременных и попеременных лыжных ходов. Контрольное занятие Техника лыжных ходов.	5 1
Тема 2. Техника поворотов, подъемов, спусков, торможений и преодоления препятствий при движении на лыжах.	Содержание учебного материала Практические занятия - Изучение и совершенствование техники подъемов в гору, поворотов и торможений при спуске с горы на лыжах - Отработка техники поворотов, небольших спусков и подъемов, преодоления препятствий при равномерном движении на лыжах.	2
Тема 3. Техника и тактика скоростного бега на лыжах.	Содержание учебного материала Практические занятия - Отработка техники и тактики скоростного бега на лыжах на дистанции - 1,5 км. - Отработка техники и тактики скоростного бега на лыжах на дистанции - 3 км. Контрольное занятие Бег на лыжах - 3 км - выполнение нормативов.	5 1
Раздел 7.	Плавание.	8
Тема 1. Инструктаж по ТБ. Виды и техника плавания, основы поведения на воде и оказание П.М.П. при утоплениях.	Содержание учебного материала Практические занятия Инструктаж по охране труда ИОТ-023-12. Виды и техника плавания, основы поведения на воде и оказание П.М.П. при утоплениях. Практические навыки плавания под водой и способы удержания на плаву на спине.	2
Тема 2. Изучение и совершенствование техники плавания	Содержание учебного материала Практические занятия Изучение и совершенствование техники плавания брасом на груди и на боку с грузом в руке. Изучение и совершенствование техники плавания кролем на груди и спине.	3

Тема 3. Совершенствование техники плавания в соревновательном режиме.	Содержание учебного материала		2
	Практические занятия		
	Изучение техники нырка ногами и головой.		
	Изучение техники старта с бортика бассейна и переход в кроль.		
	Изучение техники разворота у бортика.		
Дифференцированный зачет	Совершенствование техники и тактики плавания в соревновательном режиме.		
	Контрольное занятие		
	Заплыв на 50м (25м * 2) любым способом (без времени).	1	
	Содержание учебного материала		
	Контрольное занятие		
	Самостоятельная разработка и выполнение индивидуальных оздоровительных комплексов физических упражнений с учетом профессиональной направленности.	1	
	Всего:	117	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины имеется в наличии спортивный зал, тренажерный зал, стадион, лыжная база

Оборудование спортивного зала, тренажерного зала и лыжной базы:

- спортивное и гимнастическое оборудование: г/перекладина, параллельные брусья, г/конь, г/козёл, г/мостик, г/маты, борцовский ковёр (5* 10м.), шведские лесенки, навесные турники, канат, г/скамьи, л/а барьеры, баскетбольные щиты, настенное крепление волейбольной сетки, переносные мини-ворота, теннисные столы, стойки для прыжков в высоту.
- комплекты г/ковриков, степов, фитнес шаров, обручей, скакалок, утяжелённых мячей, т/мячей для жонглирования, игровых мячей (футбольных, волейбольных, баскетбольных), учебных гранат (500гр,700гр), копьё, диск, ядро. Комплекты для игры в дартс, настольный теннис, бадминтон.
- комплект силовых тренажеров и приспособлений (скамьи), велотренажеры.
- комплекты штанг, весов, гири, гантелей, эспандеров.
- комплект лыжного инвентаря на 30 учащихся.
- магнитофон, секундомер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Решетников Н.В. Физическая культура. 0 М., «Академия», 2017г. (176с.)
2. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., «Академия» 2015
3. Виленский М.Я. В44 Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 2-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2015. — 216 с. — (Среднее профессиональное образование). ISBN 978-5-406-04313-4; УДК 796(075.32)

Дополнительные источники:

1. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняка, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2012
- 2 Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012
- 4 Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2012

Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Физическая культура: учебник для студ. учрежд. средн. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погдаев. - 14-е изд., испр. - М.: ОИЦ «Академия». 2014. – 176 с. (эл.ресурс).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение основных навыков легкоатлетической подготовки. - освоение основных навыков лыжной подготовки. - освоение и практическая отработка навыков в игровой подготовке по футболу, волейболу, баскетболу. - овладение приемами борцовской подготовки и техникой приёмов самообороны - овладение техникой и методами построения самостоятельных занятий по силовой подготовке, утренней и производственной гимнастике. 	<p>Экспертная оценка выполнения упражнений на практическом занятии.</p> <p>Экспертная оценка выполнения упражнений на практическом занятии.</p> <p>Экспертная оценка выполнения упражнений на практическом занятии.</p> <p>Экспертная оценка выполнения упражнений на практическом занятии.</p> <p>Оценка результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы.</p>
<p>Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основах здорового образа жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Влияние циклических видов спорта на трудоспособность и жизнедеятельность работающего человека. - Методика составления самостоятельных занятий физическими упражнениями профессиональной направленности. Эргономические особенности развития организма в зрелом юношеском возрасте. - Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. - Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. - Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности. - Пропаганда здорового образа жизни и семейных ценностей. 	<p>Экспертная оценка выполненной самостоятельной работы.</p> <p>Экспертная оценка выполненной самостоятельной работы.</p> <p>Экспертная оценка выполненной самостоятельной работы.</p> <p>Результаты наблюдений по формированию психологии безопасного поведения и ЗОЖ в повседневной жизни.</p> <p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы</p>

Результаты обучения (освоенные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной	Правильно выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения	Актуальный профессиональный и

деятельности, применительно к различным контекстам.	задачи и/или проблемы. Составить план действия. Определить необходимые ресурсы. Владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах. Реализовать составленный план. Оценивать результат и последствия своих действий.	социальный контекст, в котором приходится работать и жить. Основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте.
ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	Определять задачи поиска информации. Определять необходимые источники информации. Планировать процесс поиска. Структурировать получаемую информацию. Выделять наиболее значимое в перечне информации. Оценивать практическую значимость результатов поиска. Оформлять результаты поиска.	Номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности. Приемы структурирования информации. Формат оформления результатов поиска информации.
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; выстраивать траектории профессионального и личностного развития	Содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Организовывать работу коллектива и команды. Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Психологию коллектива. Психологию личности. Основы проектной деятельности.
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.	Излагать свои мысли на государственном языке. Оформлять документы.	Особенности социального и культурного контекста Правила оформления документов.
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.	Описывать значимость своей профессии. Презентовать структуру профессиональной деятельности по профессии.	Описывать значимость своей профессии. Презентовать структуру профессиональной деятельности по профессии (специальности).
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	Соблюдать нормы экологической безопасности. Определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии	Правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности. Основные ресурсы задействованные в профессиональной деятельности. Пути обеспечения ресурсосбережения.
ОК 08. Использовать средства	Использовать физкультурно-оздоровительную	Роль физической культуры и

<p>физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).</p>	<p>общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности). Средства профилактики перенапряжения.</p>
<p>ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.</p>	<p>Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач. Использовать современное программное обеспечение.</p>	<p>Современные средства и устройства информатизации. Порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности.</p>
<p>ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.</p>	<p>Понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые). Понимать тексты на базовые профессиональные темы. Участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы. Строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности. Кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые). Писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы.</p>	<p>Правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы. Основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика). Лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности. Особенности произношения. Правила чтения текстов профессиональной направленности.</p>
<p>ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.</p>	<p>Выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи. Презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности. Оформлять бизнес-план. Рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования.</p>	<p>Основы предпринимательской деятельности. Основы финансовой грамотности. Правила разработки бизнес-планов. Порядок выступления презентации. Кредитные банковские продукты.</p>