**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**«ГОЛЫШМАНОВСКИЙ АГРОПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

ПРИЛОЖЕНИЕ № 10

К ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ

**49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**

**БД 07. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Голышманово, 2014**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 5 ноября 2009 года № 528 (зарегистрирован в Минюсте 9 декабря 2009 г. Регистрационный № 15458).

Организация-разработчик: государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Тюменской области «Голышмановский агропедагогический колледж»

Разработчик: Диль Ю.Б., преподаватель физической культуры.

Эксперты:

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ

На заседании ЦМК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_г.

Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.М. Педченко

# **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 3 |
| СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| условия реализации учебной дисциплины | 13 |
| Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины | 14 |

**1. паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД.07. Физическая культура**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС для специальностей среднего профессионального образования 19.02.10 Технология продукции общественного питания.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использованадля СПО специальностей технического профиля.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в базовые дисциплины общеобразовательного цикла.

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

* **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.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

**знать/понимать**:

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
* способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь**:

* выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
* проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
* выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для:

* повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
* подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
* организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
* активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **176** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **117** часов;

внеаудиторная самостоятельная работа **59** часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД.07. Физическая культура**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Количество часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **176** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **117** |
| в том числе: |  |
| практические занятия | 113 |
| в том числе контрольных занятий (зачета) | 4 |
| контрольные нормативы | 12 |
| лабораторные работы | - |
| контрольные работы | - |
| курсовое проектирование | - |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **59** |
| в том числе: |  |
| *подготовка тематических сообщений*  *подготовка к выполнению контрольных нормативов*  *составление комплексов упражнений на развитие скоросно-силовых качеств*  *выполнение комплексов упражнений на развитие скоросно-силовых качеств*  *имитация упражнений (по видам спорта)*  *изучение правил проведения соревнований (по видам спорта)* | *18*  *12*  *5*  *10*  *6*  *7* |
| **Итоговая аттестация** в форме экзамена | |

**2.2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разделы | I курс | | Количество часов |
| СЕМЕСТР | |
| I | II |
| Ведение | 1 |  | 1 |
| Лёгкая атлетика | 12 | 14 | 26 |
| Спортивные игры  *Баскетбол* | 20 |  | 20 |
| Спортивные игры  *Волейбол* | 18 | 4 | 22 |
| Лыжная подготовка |  | 17 | 17 |
| Гимнастика |  | 14 | 14 |
| Атлетическая гимнастика |  | 17 | 17 |
| **ВСЕГО** | 51 | 66 | **117** |

# **Специальность:** 19.02.10 Технология продукции общественного питания (базовая подготовка).

# **2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.08 Физическая культура**

# 

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | | **2** | | **3** | **4** |
| **Введение** | | **Практические занятия** | | **1** |  |
| 1 | Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). | 1 | 1 |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** | | | | **26** |  |
| **Тема 1.1.** Бег на короткиедистанции | | **Практические занятия** | | **7** |  |
| 1. Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. | | 1 | 2 |
| 2.Обучение технике высокого старта | | 2 |  |
| 3. Обучение технике низкого старта | | 2 |
| 4. Обучение технике финиширования. Сдача контрольных нормативов | | 2 |
| **Самостоятельная работа** | | **4** |
| 1.Составление комплекса разминки по легкой атлетике  2.Выполнение составленного комплекса разминки по легкой атлетике | |
| **Тема 1.2.** Бег на средние дистанции | | **Практические занятия** | | **6** |
| 1. Совершенствование техники бега по прямой с различной скоростью, бег по повороту | | 2 |
| 2. Закрепление техники бега с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе | | 2 |
| 3. Обучение технике эстафетного бега | | 2 |
| **Самостоятельная работа** | | **3** |
| 1.Подготовка к выполнению контрольных нормативов | |
| **Тема 1.3.** Прыжки в длину с разбега | | **Практические занятия** | | **5** |
| 1. Разбег, толчок, полет и приземление. Сдача контрольных нормативов | | 1 |
| 2. Обучение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | | 2 |
| 3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега – прыжок на результат. Сдача контрольных нормативов | | 2 |
| **Самостоятельная работа** | | **3** |
| 1. Подготовка к выполнению контрольных нормативов | |
| **Тема 1.4.** Прыжки в высоту | | **Практические занятия** | | **4** |
| 1. Разбег, толчок, полет и приземление | | 1 |
| 2. Обучение прыжка в высоту способом ножницы, перекидной | | 1 |
| 3. Совершенствование техники прыжка в высоту – прыжок на результат | | 2 |
| **Самостоятельная работа** | | **2** |
| 1. Подготовка к выполнению контрольных нормативов | |
| **Тема 1.5.** Метание гранаты | | **Практические занятия** | | **4** |
| 1. Совершенствование техники метания гранаты с места | | 1 |
| 2. Совершенствование техники метания гранаты с трех шагов | | 1 |
| 3. Закрепление техники метания гранаты с разбега | | 1 |
| 4. Закрепление метания гранаты с разбега – метание на результат. Сдача контрольных нормативов | | 1 |
| **Самостоятельная работа** | | **2** |
| 1. Выполнение метания камня с места и с разбега | |
| **Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол** | | **Содержание учебного материала** | | **20** |  |
| 1. Баскетбол - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. | | 1 | 2 |
| **Тема 2.1.** Техника  перемещений | | **Практические занятия** | | **2** |  |
| 1. Техника бега, бег приставными шагами, прыжки, остановки, повороты | | 2 |
| **Самостоятельная работа** | | **2** |
| 1. Имитация ловли и передачи мяча на месте | |
| **Тема 2.2.** Ловля, передача мяча, ведение на месте и в движении | | **Практические занятия** | | **4** |
| 1.Обучение ловли двумя руками, одной рукой, ловля с остановкой | | 2 |
| 2. Совершенствование передачи двумя руками от груди, одной рукой от плеча, ловля и передача мяча в движении, передача мяча после ведения | | 2 |
| **Самостоятельная работа** | | **2** |
| 1. Имитация ловли и передачи мяча на месте | |
| **Тема 2.3.** Броски мяча в корзину | | **Практические занятия** | | **2** |
| 1.Совершенствование броска двумя руками сверху, бросок одной рукой сверху, бросок одной рукой сверху в движении, бросок в прыжке. Сдача контрольных нормативов. | | 2 |
| **Самостоятельная работа** | | **1** |
| 1. Подготовка сообщения на тему: «Техника защиты» | |
| **Тема 2.4.** Техника защиты | | **Практические занятия** | | **4** |
| 1. Совершенствование стойки с выставленной вперед ногой, стока с расположением ног на одной линии | | 2 |
| 2. Закрепление техники вырывания, выбивания, перехвата бросков, накрывания | | 1 |
| 3. Закрепить индивидуальные технические действия в защите, зонная защита | | 1 |
| **Самостоятельная работа** | | **2** |
| 1. Выполнение сообщения на тему: «Техника защиты» | |
| **Тема 2.5.** Тактика нападения | | **Практические занятия** | | **3** |
| 1. «Отдай мяч и выходи», заслон для броска, заслон для ухода, заслон для выхода, опеки игроков | | 1 |
| 2. Противодействие игроку в определенной части, (зоне), площадке, (личная и зонная защита). Сдача контрольных нормативов | | 2 |
| **Самостоятельная работа** | | **1** |
| 1. Ознакомление с правилами соревнований по баскетболу. | |
| **Тема 2.6.** Двухстороння игра | | **Практические занятия** | | **4** |
| 1. Игра по упрощенным правилам, игра по правилам | | 4 |
| **Самостоятельная работа** | | **2** |
| 1. Ознакомление с правилами судейства соревнований по баскетболу. | |
| **Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол** | | **Содержание учебного материала** | | **22** |  |
| 1.Волейбол - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. | | 1 | 2 |
| **Тема 3.1.** Стойки, перемещения, подачи, приемы и передачи | | **Практические занятия** | | **6** |  |
| 1.Технические приемы в основной стойке, устойчивой, в беге и в передвижениях | | 2 |
| 2. Обучение нижней прямой подаче, нижней боковой и верхней боковой подаче | | 2 |
| 3. Обучение приема мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, бедро, спину | | 2 |
| **Самостоятельная работа** | | **3** |
| 1. Изучение правил проведения соревнований по волейболу. | |
| **Тема 3.2.** Нападающие удары и блокирование | | **Практические занятия** | | **4** |
| 1. Обучение прямого нападающего удара, бокового нападающего удара | | 2 |
| 2. Совершенствование перемещения к месту постановки блока, правильный выбор места постановки блока, выбор места момента прыжка для блока. Сдача контрольных нормативов. | | 2 |
| **Самостоятельная работа** | | **1** |
| 1. Подбор материала для сообщения на тему: «Тактика нападения в волейболе» | |
| **Тема 3.3.** Тактика нападения | | **Практические занятия** | | **3** |
| 1. Индивидуальные тактические действия нападения (точные подачи), скоростные подачи, планирующие подачи, скоростные передачи | | 2 |
| 2. Групповые тактические действия в нападении, взаимодействие двух или более игроков, первая передача, вторая передача, отвлекающие действия, место и очередность их действия | | 1 |
| **Самостоятельная работа** | | **2** |
| 1. Выполнение сообщения на тему: «Тактика нападения в волейболе» | |
| **Тема 3.4.** Тактика защиты | | **Практические занятия** | | **4** |
| 1. Совершенствование приема мяча от подачи соперника и адресованная на переднюю линию для атаки, прием мяча от нападающего удара | | 2 |
| 2. Совершенствование постановки блока и приема мяча, зонный блок, ловящий блок. Сдача контрольных нормативов | | 2 |
| **Самостоятельная работа** | | **2** |
| 1.Подбор материала для сообщения на тему: «Российские волейболисты на мировой арене» | |
| **Тема 3.5.** Двухстороння игра | | **Практические занятия** | | **4** |
| 1. Игра по упрощенным правилам, игра по правилам | | 4 |
| **Самостоятельная работа** | | 2 |
| 1.Выполнение сообщения на тему: «Российские волейболисты на мировой арене» | |
| **Раздел 4. Лыжная подготовка** | | | | **17** |  |
|  | | 1. Лыжная подготовка – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Правила соревнований. | | 1 | 2 |
| **Тема 4.1.** Одновременные и попеременные хода | | **Практические занятия** | | **4** |  |
| 1. Совершенствование техники выполнения ходов: скользящий шаг, одновременный безшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход | | 2 |
| 2. Обучение попеременно - двухшажного хода, попеременно - четырехшажного хода | | 2 |
| **Самостоятельная работа** | | **2** |
| 1. Правила соревнований в эстафетных гонках | |
| **Тема 4.2.** Переход с одновременных ходов на попеременные | | **Практические занятия** | | **2** |
| 1. Обучение технике перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни | | 2 |
| **Самостоятельная работа** | | **4** |
| 1. Подбор материала для сообщения на тему: «Выступления российских спортсменов на зимних олимпийских играх»  2. Выполнение сообщения на тему: «Выступления российских спортсменов на зимних олимпийских играх» | |
| **Тема 4.3.** Коньковый ход | | **Практические занятия** | | **4** |
| 1. Обучение коньковому шагу на равнине, на пологом склоне, без палок, и с палками, прохождение дистанции коньковым ходом. Сдача контрольных нормативов | | 4 |
| **Самостоятельная работа** | | 2 |
| 1. Имитация конькового хода | |
| **Тема 4.4.** Спуски, подъемы, повороты, торможения, преодоления препятствий | | **Практические занятия** | | **2** |
| 1. Закрепление технических приемов: спуски в низкой стойке, основной, высокой; подъемы скользящим шагом, скользящим бегом, полуелочкой, елочкой; повороты переступанием, плугом, махом на параллельных лыжах, упором; торможения плугом, упором, боковым соскальзыванием; преодоление канав, лежащих деревьев | | 2 |
| **Самостоятельная работа** | | 2 |
| 1. Подбор материала для сообщения на тему: «Лыжные мази, их назначение» | |
| **Тема 4.5.** Основные элементы тактики лыжных гонок | | **Практические занятия** | | **4** |
| 1. Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование | | 4 |
| **Самостоятельная работа** | | **2** |
| 1. Выполнение сообщения на тему: «Лыжные мази, их назначение» | |
| **Раздел 5. Гимнастика 14** | | | | | |
|  | | **Содержание учебного материала** | |  |  |
| 1. Гимнастика – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Первая помощь при травмах | | 1 | 2 |
| **Тема 5.1.**Гимнастические упражнения | | **Практические занятия** | | **2** |  |
| 1. Общеразвивающие упражнения, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, с набивными мячами, гантелями, обручем, у гимнастической стенки | | 2 |
| **Самостоятельная работа** | | **1** |
| 1. Составление комплекса утренней гимнастики | |
| **Тема 5.2.** Опорный прыжок | | **Практические занятия** | | **2** |
| 1.Обучение технике прыжка ноги врозь, прыжка согнув ноги (девушки) | | 2 |
| **Самостоятельная работа** | | **1** |
| 1. Выполнение комплекса утренней гимнастики | |
| **Тема 5.3.** Акробатика | | **Практические занятия** | | **2** |
| 1. Обучение технике кувырка вперед, с мостика, переворот боком, мост с основной стойки, стойка на лопатках. Сдача контрольных нормативов | | 1 |
| 2. Соединение элементов в комбинации, их выполнение | | 1 |
| **Самостоятельная работа** | | **1** |
| 1. Выполнение кувырка вперед | |
| **Тема 5.4.** Бревно | | **Практические занятия** | | **3** |
| 1. Совершенствование техники передвижения по бревну приставными шагами, поворот кругом махом одной ноги, шаг «польки», равновесие, соскок стоя на бревне толчок одной и махом другой прогнувшись | | 1 |
| 2. Соединение элементов в комбинации, их выполнение | | 2 |
| **Самостоятельная работа** | | **1** |
| 1. Выполнение приседаний и выпадов, наклонов, поворотов | |
| **Тема 5.5.** Перекладина | | **Практические занятия** | | **4** |
| 1. Обучение технике выполнения элементов на низкой перекладине | | 1 |
| 2. Обучение технике выполнения элементов на высокой перекладине | | 1 |
| 3. Соединение элементов в комбинации, их выполнение. Сдача контрольных нормативов | | 2 |
| **Самостоятельная работа** | | **2** |
| 1. Подтягивание на перекладине | |
| 2. Наклон вперед из положения лежа на спине | |
| 3. Отжимание от пола, скамейки | |
| **Раздел 6. Атлетическая гимнастика** | | | | **17** |  |
|  | | 1. Атлетическая гимнастика – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях на тренажерах. Первая помощь при травмах. | | 1 | 2 |
| **Тема 6.1.** Упражнения для мышц грудной клетки и мышц бедра внутренних и наружных | | **Практические занятия** | | **6** |  |
| 1. Технические приемы: упражнения на тренажерах для мышц спины с помощью веса грузов, с контролем степени растяжения | | 6 |
| **Самостоятельная работа** | | **3** |
| 1. Составление комплекса упражнений для пресса | |
| **Тема 6.2.** Упражнения для мышц ног и всех мышц тела, задней поверхности плеча | | **Практические занятия** | | **10** |
| 1. Технические приемы: упражнения на все мышцы тела – упражнения на пресс, на бицепсы, трицепсы, спину, грудь, плечи | | 4 |
| 2. Круговая тренировка на тренажерах, с гирями, гантелями, штангой. Сдача контрольных нормативов | | 6 |
| **Самостоятельная работа** | | **4** |
| 1. Выполнение комплекса упражнений для пресса | |
| **Всего:** | Максимальная учебная нагрузка | | | **176** |  |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка | | | **117** |  |
| Самостоятельная работа обучающегося | | | **59** |  |

# 

# **3. условия реализации УЧЕБНОЙ дисциплины**

**БД.08.Физическая культура**

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

**Реализация учебной дисциплины требует наличия:**

1. Спортивного зала.
2. Тренажерного зала.
3. Открытого стадиона с элементами полосы препятствий.

**Оборудование учебных помещений:**

1. Гимнастические снаряды (перекладина, козел, конь, канат, гранаты, ядра, гири).
2. Мячи.
3. Сектор для прыжков в длину.
4. Обручи.
5. Гимнастические палки.
6. Скакалки.
7. Лыжный инвентарь.

**Технические средства обучения:**

1. Музыкальный центр.

# **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

**Основные источники:**

1. Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Погадаев. - 10-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 176 с.

**Дополнительные источники:**

1. Бишаева, А.А. Физическая культура [Текст]: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования / А.А.Бишаева, - 5-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 304 с.

2. Жукунов Е.В. «Физическая культура в школе»./ Научно-методический журнал.-М.; «Школа-Пресс».- 2010-2013гг.-65с.

**Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.fizkult-ura.ru/node/910>
2. <http://works.tarefer.ru/90/100205/index.html>
3. <http://works.tarefer.ru/90/100176/index.html>
4. <http://window.edu.ru/window/library/pdf2txt?p_id=11170>
5. <http://revolution.allbest.ru/sport/00060954_0.html>
6. <http://revolution.allbest.ru/sport/00148379_0.html>
7. <http://www.fizkult-ura.ru/node/229>

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

# **УЧЕБНОЙ Дисциплины БД.08. Физическая культура**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| уметь:  - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  знать:  - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и  социальном развитии человека;  - основы здорового образа жизни. | практические занятия, выполнение учебных нормативов; устный опрос; контрольные игры.  зачет (1сем), зачет (2сем)  устный опрос;  устный опрос. |

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты**  **(освоенные общие компетенции)** | **Основные показатели оценки результата** | **Формы и методы контроля и оценки** |
| ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес | - демонстрация интереса к будущей профессии | Экспертное наблюдение на уроках при выполнении учебных заданий |
| ОК2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество | - выбор и применение безопасных методов и способов решения профессиональных задач  - демонстрация эффективности и качества выполнения профессиональных задач | самоконтроль,  тестирование, собеседование,  внеаудиторная  самостоятельная деятельность |
| ОК3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность | - демонстрация способности принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность | Экспертное наблюдение и оценка на уроках; тестирование. |
| ОК4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач и личностного развития | -эффективный поиск необходимой информации;  - получение информации из различных источников, включая электронные | Аудиторная и внеаудиторная самостоятельная работа |
| ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности | - демонстрация навыков использования ИКТ в профессиональной деятельности. | Экспертное наблюдение и оценка на учебных занятиях, во время выполнения аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы |
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями | -взаимодействие обучающихся и преподавателей в процессе обучения. | Экспертное наблюдение за применением способов бесконфликтного общения и саморегуляции в процессе организации устного опроса,  самостоятельной деятельности. |
| ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий | -проявление ответственности за работу подчиненных, результат выполнения задания | Экспертное наблюдение и оценка на учебных занятиях, в ходе выполнения  самостоятельной деятельности |
| ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации | -организация самостоятельных занятий при изучении дисциплины;  -планирование обучающимся повышения личностного и профессионального уровня | Экспертное наблюдение и оценка организации самостоятельных занятий при изучении дисциплины |
| ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности | - проявление интереса к инновациям в области профессиональной деятельности | Экспертное наблюдение и оценка на учебных занятиях, в ходе выполнения аудиторной самостоятельной работы |
| ОК 10. Владеть письменной и устной коммуникацией на государственном и (или) иностранном (английском) языке | -демонстрация навыков владения письменной и устной речью на русском и иностранном (английском) языке | Текущих контроль знаний в форме устного опроса и контрольных работ |