ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**«ГОЛЫШМАНОВСКИЙ АГРОПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

приложение № 18

К ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ

**35.02.07 МЕХАНИЗАЦИЯ СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА**

**Рабочая ПРОГРАММа**

**ОГСЭ 05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Голышманово, 2014**

**Рабочая ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ 05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе рекомендаций по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии с федеральными базисным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденными Министерством образования и науки Российской Федерации от 29 мая 2007 года, разъяснениями по реализации федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (профильное обучение) в пределах основных профессиональных образовательных программ начального профессионального или среднего профессионального образования, формируемых на основе федерального государственного образовательного стандарта начального профессионального и среднего профессионального образования, одобренных Научно-методическим советом Центра начального, среднего, высшего и дополнительного профессионального образования ФГУ «ФИРО», протокол №1 от 03 февраля 2011 года, примерной программы учебной дисциплины Физическая культура для профессий начального профессионального образования и специальностей среднего профессионального образования, утвержденной 2008 года, стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовая подготовка), утвержденного в 2004 году, Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по Федерального государственного образовательного стандарта по профессии начального профессионального образования технического профиля 35.02.07 МЕХАНИЗАЦИЯ СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА,

утвержденного 20 мая 2010года приказом Министерства образования и науки РФ №555.

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

Разработчик: Педченко М.М., руководитель физвоспитания, преподаватель высшей категории

Эксперты:

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

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

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

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

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ

На заседании ЦМК физической культуры и спорта

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

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

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |
| --- |
|  |
| 1. **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……………………4** |
| 1. **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…………….6** |
| 1. **условия реализации программы учебной дисциплин…..15** |
| 1. **Контроль и оценка результатов Освоения**   **учебной дисциплины……………………………………………………..16** |

**1. паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1. Область применения программы**

**Область применения примерной программы.**

Примерная программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 23.02.03 «Механизация сельского хозяйства» и соответствующих профессиональных компетенций (ПК):

1. ПК 1.1-1.5

2. ПК 2.1-2.6

3. ПК 3.1-3.4

Примерная программа учебной дисциплины может быть использованав дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке специалистов.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в основную профессиональную образовательную программу по специальности 23.02.03 «Механизация сельского хозяйства» с углублённой подготовкой специалиста.

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

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **знать/уметь**:

- 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. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **320** часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **160** часов;

самостоятельной работы обучающегося **160** часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ физическая культура**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 320 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 160 |
| в том числе: теоретические занятия | 4 |
| практические занятия | 156 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 160 |
| в том числе: |  |
| Итоговая аттестация в форме: Дифференцированного зачета (1, 2 семестр) | |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура 2 курс обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические работы,**  **самостоятельная работа обучающихся** | | | | | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | | | | | **3** | **4** |
| **Раздел 1.** | **Теория входе занятий** | | | | | **4** |  |
| **Тема 1.1.**  **Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста** | Содержание учебного материала | | | | | **2** | *1* |
| 1.1.1 | Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами деятельной активности.  Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. | | | |
| **Тема 1.2..**  **Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями**. | Содержание учебного материала | | | | |  | |
| 1.2.1. | Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов, стандартов. Контроль уровня совершенствования профессиональных психофизиологических качеств | | | | **2** | *1* |
| **Контрольный норматив** | ***Входной контроль*** | | | | | **2** |  |
| **Раздел 2.** | **Легкая атлетика** | | | | | **24** |  |
| **Тема 2.1.**  **Бег на короткие дистанции** | Содержание учебного материала | | | | |  |  |
| 2.1.2 | | Беговые упражнения, бег из различных и.п.,бег30 м. | | | *2* |
| 2.1.2 | | бег100м. | | | *2* |
| 2.1.3 | | челночный бег | | | *2* |
| Практическое занятие №1 Бег на короткие дистанции | | | | | **2** |  |
| Самостоятельная работа обучающихся: Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений. | | | | | *2* |  |
| **Тема 2.2.**  **Кроссовый бег** | Содержание учебного материала | | | | |  |  |
| 2.2.1 | | Старт и стартовый разгон бегуна, | | | *2* |
| 2.2.2 | | Бег 500м, 1000м | | | *2* |
| 2.2.3. | | Бег 3000 м | | | *2* |
| Практическое занятие № 2 Кроссовый бег | | | | | **2** |  |
| Самостоятельная работа обучающихся: Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе. | | | | | *2* |  |
| **Тема 2.3.**  **Метание гранаты** | Содержание учебного материала | | | | |  |  |
| 2.3.1. Упражнения для обучения метания гранаты. | | | | | *2* |
| 2.3.2. Метание гранаты с места | | | | | *2* |
| 2.3.3. Метание гранаты с 3-5-ти беговых шагов | | | | | *2* |
| Практическое занятие № 3 Метание гранаты | | | | | **2** |  |
| Самостоятельная работа обучающихся: броски малого мяча, упражнения для плечевого пояса | | | | | *2* |  |
| **Тема 2.4.**  **Силовая подготовка** | Содержание учебного материала | | | | |  |  |
| 2.4.1. | | Подтягивание, поднимание туловища сгибание рук в упоре. | | | *2* |
| 2.4.2 | | упражнения с гантелями, штангой | | | *2* |
| 2.4.3 | | поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди | | | *2* |
| **Практическое занятие №4 Силовая подготовка** | | | | | **2** |  |
| Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения с резиновым бинтом, отжимание от стула, отжимание от стенки, упражнения для пресса, лёжа на полу («велосипед», «ножницы», подтягивание. | | | | | *2* |  |
| **Контрольный норматив** | **1 полугодие** | | | | | ***2*** |  |
| **Тема 2.5.**  **Прыжок в длину с места** | Содержание учебного материала | | | | |  |  |
| 2.5.1 | | Упражнения для овладения техникой исходного положения, толчка, приземления | | | *2* |
| 2.5..2 | | Прыжок в длину с места | | | *2* |
| Практическое занятие №5 Прыжок в длину с места и с разбега | | | | | **2** |  |
| Самостоятельная работа обучающихся: Перекаты с пятки на носок. Прыжок с продвижением вперёд на одной и двух ногах. Маховые движения ногой с использованием гимнастической стенки. Сочетание маха с отталкиванием. | | | | | *2* |  |
| **Тема 2.6.**  **Профессионально-прикладная подготовка** | Содержание учебного материала | | | | |  |  |
| 2.6.1. | | Упражнения на развитие выносливости, преодоление полосы препятствий. | | | *2* |
| 2.6.2. | | Упражнения на развитие быстроты и ловкости | | | *2* |
| 2.6.3. | | упражнения на развитие внимания, координации движений. | | | *2* |
| Практическое занятие №6 Профессионально-прикладная подготовка | | | | | **2** |  |
| Самостоятельная работа обучающихся: Планирование индивидуальной самостоятельной физической нагрузки, составление комплексов упражнений, отжимание, подтягивание, бег, беговые упражнения | | | | | *2* |  |
| **Контрольный работа** |  | | | | | ***2*** |  |
| **Раздел 3.** | **Волейбол** | | | | | ***20*** |  |
| **Тема 3.1.**  **Техника игры в нападении** | Содержание учебного материала | | | | |  |  |
| 3.1.1 | | Упражнения по технике для обучения стойкам и перемещениям | | | *2* |
| 3.1..2 | | Передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад (по длине: длинные, короткие, по высоте траектории: высокие, средние, низкие) | | | *2* |
| 3.1.3 | | Верхняя, нижняя, прямая подачи | | | *2* |
| Практическое занятие №7 Техника игры в нападении | | | | | **2** |  |
| Самостоятельная работа: Стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. Подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты. | | | | | *2* |  |
| **Тема 3.2**  **Техника игры в защите** | Содержание учебного материала | | | | |  |  |
| 3.2.1 | | Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа | | | *2* |
| 3.2.2. | | Приём мяча после подачи | | | *2* |
| 3.2.3. | | Блокирование | | | *2* |
| Практическое занятие №8 Техника игры в защите | | | | | **2** |  |
| Самостоятельная работа обучающихся: стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками снизу на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. | | | | | *2* |  |
| **Тема 3.3.**  **Тактическая подготовка** | Содержание учебного материала | | | | |  |  |
| 3.3.1 | Индивидуальные действия игрока | | | |  |
| 3.3.2. | Групповые взаимодействия игроков | | | |  |
| 3.3.3. | Командные взаимодействия игроков | | | |  |
| Практическое занятие №9 Техника игры в защите | | | | | **2** |  |
| Самостоятельная работа: Физическая подготовка, игры. | | | | | *2* |  |
| **Тема 3.4.**  **Учебно-тренировочная игра** | Содержание учебного материала | | | | |  |  |
| 3.4.1 | | Командные тактические действия в нападении | | | *3* |
| 3.4..2 | | Тактические действия в защите | | | *3* |
| Практическое занятие №10 Учебно-тренировочная игра | | | | | **2** |  |
| Самостоятельная работа: подобрать и подготовить, подвижные игры и эстафеты. Правила игры в волейбол. Судейство. Учебная игра | | | | | *2* |  |
| **Контрольный норматив** |  | | | | | **2** |  |
| **Раздел 4.** | **Баскетбол** | | | | | **30** |  |
| **Тема 4.1.**  **Техника перемещений** | Содержание учебного материала | | | | |  |  |
| 4.1.1 | | Бег, повернувшись лицом и спиной вперёд, бег приставными шагами, бег с изменением направления, рывки | | | *2* |
| 4.1.2 | | Остановка в два шага, остановка прыжком | | | *2* |
| Практическое занятие №11 Техника перемещений | | | | | **2** |  |
| Самостоятельная работа обучающихся: стойки, перемещения и остановки. Бег, повернувшись лицом и спиной вперёд, бег приставными шагами, бег с изменением направления, рывки. Остановка в два шага, остановка прыжком. Перемещение в защитной стойке: вперёд, назад, вправо, влево. Повороты: вперёд, назад.  Рывки, обманные движения, бег с изменением направления и скорости, перемещения в защите | | | | | *2* |  |
| **Тема 4.2.**  **Ловли и передачи мяча** | Содержание учебного материала | | | | |  |  |
| 4.2.1 | | | | Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы) | *2* |
| 4.2.2 | | | | Ловля и передача мяча с отскоком от пола | *2* |
| 4.2.3 | | | | Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой) | *2* |
| Практическое занятие №12 Ловли и передачи мяча | | | | | **2** |  |
| Самостоятельная работа: отжимание от стула, отжимание от стула в упоре сзади, отталкивание стоя от стены на пальцах (расстояние от стены 1 метр), прыжки на месте, прыжки через скакалку (на правой, на левой). Упражнения с мячом: перекатывание, раздави мяч. Упражнения с мячом: вращение мяча на пальце; восьмёрка | | | | | *2* |  |
| **Тема 4.3.**  **Ведение мяча** | Содержание учебного материала | | | | |  |  |
| 4.3.1 | | | | Ведение мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой) | *2* |
| 4.3.2 | | | | Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения | *2* |
| 4.3.3 | | | | Ведение мяча с изменением высоты отскока | *2* |
| Практическое занятие №13 Ведение мяча | | | | | **2** |  |
| Самостоятельная работа: отжимание на пальцах от пола, отжимание на пальцах стоя от стены, отжимания стоя от стены, выпрыгивания вверх с полного приседа, прыжки через скакалку, приседания с отягощениями.  Упражнения в ведении мяча на месте: Вверх- вниз, ведение вокруг ноги, перевод между ногами, ведение под ногами, «спящий». | | | | | *2* |  |
| **Тема 4.4.**  **Бросок мяча** | Содержание учебного материала | | | | |  |  |
| 4.4.1. | | | | Бросок двумя руками от груди с места | *2* |
| 4.4.2. | | | | Бросок мяча одной рукой от плеча с места | *2* |
| 4.4.3. | | | | Бросок одной рукой сверху | *2* |
| 4.4.4. | | | | Штрафной бросок | *2* |
| Практическое занятие №14 Бросок мяча | | | | | **2** |  |
| Самостоятельная работа обучающихся: Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху. | | | | | *2* |  |
| **Тема 4.5.**  **Учебно-тренировочные игры** | Содержание учебного материала | | | | |  |  |
| 4.5.1 | | | | Игровых взаимодействий трёх нападающих против трёх защитников | *3* |
| 4.5.2. | | | | Игровые взаимодействия двух нападающих против двух защитников. | *3* |
| Практическое занятие №15 Учебно-тренировочные игры | | | | | **2** |  |
| Самостоятельная работа обучающихся: подобрать и подготовить проведение игр для баскетбола и на развитие физических качеств. Освоение методики судейства по баскетболу. | | | | | *2* |  |
| **Контрольный норматив** |  | | | | | **2** |  |
| **Раздел 5.** | **Атлетическая гимнастика (юноши)** | | | | | **48** |  |
| **Тема 5.1.**  **Методика составления и проведения самостоятельных занятий** | Содержание учебного материала | | | | | **2** |  |
| 5.1.1 | | | | Методика составления и проведения комплексов упражнений | *1* |
| 5.1.2 | | | | Планирование индивидуальной нагрузки и самоконтроль | *1* |
| **Тема 5.2.**  **Развитие силовых качеств** | Содержание учебного материала | | | | |  |  |
| 5.2.1 | | | | Упражнения с гантелями | *2* |
| 5.2.2 | | | | Упражнения с преодолением собственного веса (отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса) | *2* |
| 5.2.3 | | | | Статические упражнения. | *2* |
| Практическое занятие№16 Развитие силовых качеств | | | | | **2** |  |
| Самостоятельная работа: отжимание из различных исходных положений (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), упражнения с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь, поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди, | | | | | *2* |  |
| **Тема 5.3.**  **Развитие силовой выносливости** | Содержание учебного материала | | | | |  |  |
| 5.3.1 | | | | Жим штанги лёжа | *2* |
| 5.3.2 | | | | Подъём гири 16кг. По длинному и короткому циклу | *2* |
| 5.3.3. | | | | Индивидуальная работа на тренажерах |  | *2* |
| Практическое занятие№17 Развитие силовой выносливости | | | | | **2** |  |
| Самостоятельная работа: Упражнения с отягощениями, кроссовый бег, приседания, отжимания, прыжки через скакалку, бег на лыжах. | | | | | *2* |  |
| **Тема 5.4.**  **Комплексное развитие мышц** | Содержание учебного материала | | | | |  |  |
| 5.4.1 | | | Упражнения для брюшного пресса | |  |
| 5.4.2. | | | Упражнения для плечевого пояса | |  |
| 5.4.3. | | | Упражнения для ног | |  |
| 5.4.4. | | | Упражнения для развития гибкости | |  |
| Практическое занятие № 18 Комплексное развитие мышц. | | | | | *8* |  |
| **Контрольный норматив** |  | | | | | **2** |  |
| **Раздел 6.** | **Футбол** | | | | | ***20*** |  |
| **Тема 6.1.**  **Передачи и остановки мяча** | Содержание учебного материала | | | | |  |  |
| 6.1.1 | | | | передачи продольные, диагональные ,остановка мяча грудью, внутренней стороной стопы | *2* |
| Практическое занятие №19 Передача и остановка мяча | | | | | **2** |  |
| Самостоятельная работа: Игры с мячом | | | | | *2* |  |
| **Тема 6.2.**  **Игра вратаря и удары по воротам** | Содержание учебного материала | | | | |  |  |
| 6.2.1 | | | | Ловля мяча, катящегося снизу, сверху; отбивание мяча кулаком и в падении | *3* |
| Практическое занятие№20 Игра вратаря и удары по воротам | | | | | ***2*** |  |
| Самостоятельная работа: Игра «квадрат» | | | | | *2* |  |
| **Тема 6.3.**  **Тактическая подготовка** | Содержание учебного материала | | | | |  |  |
| 6.3.1 | | | | Групповые взаимодействия игроков (открывание, отвлечение соперника) | *3* |
| Практическое занятие№21 Тактическая подготовка | | | | | **2** |  |
| Самостоятельная работа: Физическая подготовка, игры. | | | | | *2* |  |
| **Тема 6.4.**  **Учебно-тренировочная игра** | Содержание учебного материала | | | | |  |  |
| 6.4.1 | | | | Командные тактические действия в нападении и защите | *3* |
| 6.4.2 | | | | Правила игры |  |  |
| Практическое занятие №22 Учебно-тренировочная игра | | | | | **4** |  |
|  | | | | |  |  |
| **Контрольный норматив** | Промежуточный контроль | | | | | **2** |  |
| **Обязательная учебная нагрузка:**  **Самостоятельная учебная нагрузка**  **Максимальная учебная нагрузка:** | | | | | | **160**  **160**  **320** |  |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

**3. условия реализации программы дисциплины**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

1. Спортивного зала, оснащенного спортивным оборудованием и спортивным инвентарём по видам спорта:

* волейбольная сетка,
* баскетбольные щиты,
* гимнастические маты,
* мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные,
* стол для настольного тенниса, ракетки, шарики,
* различные тренажерные системы
* мелкий спортивный инвентарь (обручи, гимнастические скакалки);
* планка и стойки для прыжков в высоту;
* гимнастический мостик;
* гимнастический снаряд для прыжков

1. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

3. Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

**Основные источники:**

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник для НПО и СПО / А.А.Бишаева. - М.: Академия, 2010. - 304 с.

**Дополнительная литература:**

* Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Я.С. Вайнбаум. - М.: Издательский центр Академия, 2006.-243с.
* Жилкин, А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студентов высших учебных заведений /А.И. Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Издательский центр Академия, 2007. – 234 с.
* Холодов, Ж.К., Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр Академия, 2007.-658с.

4. Решетников, Н.В. Физическая культура: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. - М.: Академия, 2006. - 176 с

**Интернет-ресурсы:**

1. <http://fizkult-ura.ru/node/251> - ФизкультУРА (спортивный справочник, литература, видео, словарь терминов).

2. <http://mamutkin.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki_po_fizicheskoj_kulture/0-13> -

Персональный сайт учителя физкультуры Чуланова А.Н. (учебные пособия, методические материалы, инструкции для студентов), сайт учителя физической культуры Мамуткина Андрея Фирсовича (электронные учебники, тесты, презентации)  
3. <http://sportshcol2.ucoz.ru/board> - Решетников, Н. Р., Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учреждений/. Н.Р. Решетников, Ю.Л. Кислицын. - М.: Издательство центр Академия, 2008. - 176 с

4. http //www.tgc.ru/edu/tutor/?ftv/index.htm - физическая культура, web-страницы преподавателей физической культуры института сервиса и управления ГОУ ВПО ТюмГНГУ.

**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.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Умения:** | |  |
| выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики | | Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ.  Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности.  Публичный рейтинг, направленный на  демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений.  Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. |
| выполняет простейшие приемы самомассажа и релаксации | | Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ.  Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности.  Публичный рейтинг, направленный на  демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений.  Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. |
| проводит самоконтроль при занятиях физическими упражнениями | | Самооценка, направленная на самостоятельную оценку студентом результатов деятельности |
| преодолевает искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения | | Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ.  Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности.  Публичный рейтинг, направленный на  демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений.  Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. |
| выполняет приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки | | Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ.  Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности.  Публичный рейтинг, направленный на  демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений.  Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. |
| осуществляет творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой | | Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ.  Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности.  Публичный рейтинг, направленный на  демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений.  Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. |
| выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | | Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ.  Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности.  Публичный рейтинг, направленный на  демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений.  Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. |
| **Знания:** | |  |
| влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни | | Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ.  Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности.  Публичный рейтинг, направленный на  демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе выполнения практических работ.  Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. |
| способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности | | Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ.  Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности.  Публичный рейтинг, направленный на  демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе выполнения практических работ.  Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. |
| правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | | Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ.  Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности.  Публичный рейтинг, направленный на  демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений.  Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. |
| **Результаты обучения**  **(развитие общих компетенций)** | | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Шифр** | **Наименование** |
| **ОК 1.** | Понимает сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. | Самооценка, направленная на самостоятельную оценку студентом результатов деятельности. |
| **ОК 2.** | Организовывает собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | Экспертная оценка - направлена на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы.  Обратная связь - направлена на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. |
| **ОК 3.** | Анализирует рабочую ситуацию, осуществляет текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, несет ответственность за результаты своей работы. | Диагностика - направлена на выявление типовых способов принятия решений.  Кейс – метод - направлен на оценку способностей к анализу, контролю и принятию решений |
| **ОК 4.** | Осуществляет поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. | Количественная оценка - направлена на оценку количественных результатов практической деятельности.  Качественная оценка - направлен на оценку качественных результатов практической деятельности. |
| **ОК 5.** | Использует информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности. | Практическая работа - направлена на оценку практических навыков.  Технический тест - направлен на оценку технических навыков. |
| **ОК 6.** | Работает в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. | Взаимооценка - направлена на взаимную оценку индивидуальных и групповых результатов участников.  Социометрия - направлена на оценку командного взаимодействия и ролей участников. |
| **ОК 7.** | Исполняет воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей). | Тест - направлен на оценку практических навыков.  Практическая работа - направлена на оценку практических навыков. |