



ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПЕРМСКИЙ КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ»

Кафедра социально-гуманитарных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для образовательной программы среднего профессионального образования –
программы подготовки специалистов среднего звена

38.02.06 Финансы

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.06 Финансы, примерной общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура (рекомендовано ФГАУ «ФИРО» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, Протокол №3 от 21.07.2015)

Разработчик программы:

Рупасова Е.В., преподаватель высшей квалификационной категории,
erupasova@list.ru

Одобрена на заседании кафедры социально-гуманитарных
дисциплин

«30» августа 2018 г. Протокол №1

Зав.кафедрой  Е.В. Рупасова

Утверждена «30» августа 2018 г.

Заместитель директора по учебной работе  Д.В. Перевозчиков

Пермь 2018

Настоящая программа не может быть использована другими образовательными организациями без разрешения кафедры-разработчика программы

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы среднего профессионального образования:

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура относится к базовым дисциплинам социально-экономического профиля и является частью общеобразовательного цикла образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена.

1.2. Цели освоения учебной дисциплины:

Содержание рабочей программы учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

Содержания учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

1)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;

2) метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

3) предметных:

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).

Содержание учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура способствует формированию следующих общих компетенций:

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
- ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 5. Владеть информационной культурой, анализировать и оценивать информацию с использованием информационно-коммуникационных технологий.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
- ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Наименование разделов и тем	Всего часов	Очное				Заочное			
		Аудиторные часы		Сам. работа	Аудиторные часы		Сам. работа		
		Лекции	Практ. занятия		Лекции	Практ. занятия			
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры	4	4			4				
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Социально – биологические основы физической культуры и спорта.	2	2			2			2	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Понятия здоровья и резервы человеческого организма. Спорт в физическом воспитании студентов.	2	2			2			2	
Раздел 2. Легкая атлетика	46		46						
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	10		10						
Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции	8		8						
Тема 2.3. Техника бега на длинные дистанции	8		8						
Тема 2.4. Силовая подготовка	8		8						
Тема 2.5. Прыжковая тренировка	6		6						
Тема 2.6. Эстафетный бег	6		6						
Раздел 3. Баскетбол	22		22						
Тема 3.1. Совершенствование техники владения мячом	4		4						
Тема 3.2. Совершенствование техники бросков в корзину	4		4						
Тема 3.3. Индивидуальные и групповые действия в защите и нападении	6		6						
Тема 3.4. Учебно-тренировочная игра	8		8						
Раздел 4. Волейбол	26		26						
Тема 4.1. Совершенствование техники приёма и передачи мяча	4		4						
Тема 4.2. Совершенствование техники подачи мяча	4		4						
Тема 4.3. Техника блокирования	2		2						
Тема 4.4. Индивидуальные и групповые действия в защите и нападении	8		8						
Тема 4.5. Учебно-тренировочная игра	8		8						
Раздел 5. Лыжная подготовка	20		20						

Тема 5.1. Совершенствование попеременных ходов	10			10				
Тема 5.2. Совершенствование одновременных ходов	10			10				
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачёт	6							
Всего	124	4	4	114	4	4	4	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура (очное)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия Самостоятельная работа студентов.	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
Раздел 1. Теоретические основы		4		ОК 01 – ОК 09
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Социально – биологические основы физической культуры и спорта	Содержание учебного материала: Теоретические материал. Цели и задачи дисциплины физической культура. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Основные понятия. Анатомо- морфологические и физиологические функции человеческого организма. Общие представления о строении тела человека. Внешняя среда. Природные и социально экологические факторы. Их воздействие на организм. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.	2/2	1,2	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Понятия здоровья и резервы человеческого организма. Спорт в физическом воспитании студентов	Содержание учебного материала: Здоровый образ жизни – что это? Из чего состоит ЗОЖ? Правильное питание, спорт и физические нагрузки, личная гигиена и здоровый сон, закаливание, отказ от вредных привычек. Индивидуальный подход к выбору вида спорта для регулярных систематических занятий.	2/4	1,2	
Раздел 2. Легкая атлетика		46		
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала: Практические занятия. Входной контроль: экспресс - тесты. Кроссовая подготовка, общеразвивающие упражнения, специальные упражнения,	8/12	1,2	

	укрепляющие упражнения, длинные и короткие многоскоки, фартлек, повторный бег, прыжки через скакалку.			
	Контрольные нормативы: Зачет по видам: 30 метров; прыжок с места; 6-ти минутный бег, кросс без учёта времени.	2/14		
Тема 2.2 Техника бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала: Практические занятия. Специальные упражнения, подводящие упражнения. Техника работы рук при беге. Особенности техники бега на короткие дистанции. Техника выбегания со старта: высокого, промежуточного, низкого. Бег: повторный, переменный, интервальный. Техника бега по дистанции, по выражу, финиширование. Эстафетный бег.	6/20	1,2	
	Контрольные нормативы: Зачёт: 100 м; 400 м.	2/22		
Тема 2.3 Техника бега на длинные дистанции	Содержание учебного материала: Практические занятия. Подводящие упражнения. Особенности техники бега на длинные дистанции. Бег: переменный, повторный, интервальный.	6/28	1,2	
	Контрольные нормативы: Зачет: 500 и 1000 метров.	2/30		
Тема 2.4 Силовая подготовка	Содержание учебного материала. Практические занятия Общеразвивающие упражнения, специальные упражнения. Укрепляющие упражнения на разные группы мышц, упражнения с собственным весом, упражнения с отягощением, упражнения с сопротивлением партнера, пистолетки, приседания.	6/36	1,2	
	Контрольные нормативы: Зачет: подтягивание, подтягивание из упора в висе, упражнения на пресс, отжимания,	2/38		
Тема 2.5 Прыжковая тренировка.	Содержание учебного материала: Практические занятия. Общеразвивающие упражнения, специальные упражнения. Многоскоки малой и большой интенсивности. Короткие и длинные многоскоки. Комплекс прыжковых упражнений (круговой метод).	5/43	1,2	

	Разучивание зачетной комбинации со скакалкой.			
Тема 2.6 Эстафетный бег.	Контрольные нормативы: Прыжки через скакалку на двух ногах за 1 минуту, зачетная комбинация (64 прыжка, 7 упражнений)	1/44		
	Содержание учебного материала: Практические занятия. Общеразвивающие упражнения. Ускорения, повторной бег. Техника передачи эстафетной палочки: на месте, в движении шагом, в движении легким бегом, передача с ускорением. Соревнования.	5/49	1,2	
	Контрольные нормативы: Зачет: техника передачи эстафетной палочки. Эстафета – соревнование.	1/50		
Раздел 3. Баскетбол				
Тема 3.1. Совершенствование техники владения мячом	Содержание учебного материала: Практические занятия. Правила игры. Техника: передвижения, ловля и передача мяча. Ведение мяча, бросок, финт, штрафной бросок. Работа в парах: передачи на месте, с отскоком, без отскока, ведение с передачей, ведение 2 шага бросок в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола.	22		
	Контрольные нормативы: Челночный бег с ведением 3х 10 м, зачетная комбинация на технику владения мячом, передача в парах за 30 секунд.	3/53	1,2	
	Содержание учебного материала: Практические занятия. Техника: передвижения с мячом и без мяча. Ведение 2 шага бросок в кольцо, штрафной бросок. Броски в кольцо на технику выполнения, броско с разных точек, 3х –очковые броски, броски ударом в щит с добиванием в кольцо. Броски в кольцо с подкручиванием. Броски одной рукой от плеча, сверху, в прыжке.	1/54		
Тема 3.2. Совершенствование техники бросков в корзину	Контрольные нормативы: Зачетная комбинация ведением и бросками в кольцо. Штрафной бросок.	3/57	1,2	
		1/58		

<p>Тема 3.3. Индивидуальные и групповые действия в защите и нападении</p>	<p>Содержание учебного материала: Практическое занятие. Индивидуальные действия в защите: техника передвижений, техника владения мячом и противодействие. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Индивидуальные действия в нападении: техника перемещения, техника владения мячом. Тактика нападения. Групповые действия при взаимодействии двух игроков: передай мяч и выходи, заслон, наведение. Система быстрого прорыва. Тактика защиты. Групповые действия при взаимодействии двух игроков: подстраховка, переклочение. Система личной защиты и система зонной защиты.</p>	<p>6/64</p>	<p>1,2</p>	
<p>Тема 3.4. Учебно-тренировочная игра</p>	<p>Содержание учебного материала: Практическое занятие. Правила игры. Игра по упрощённым правилам. Игра для закрепления определённых действий. Учебная игра по правилам игры в баскетбол.</p>	<p>8/72</p>	<p>1,2</p>	
<p>Раздел 4. Волейбол</p>				
<p>Тема 4.1. Совершенствование техники приёма и передачи мяча</p>	<p>Содержание учебного материала: Практические занятия. Правила игры. Техника игры: перемещения, приёмы и их разновидности. Система взаимосвязанных движений. Передачи двумя руками сверху. Передача двумя руками снизу. Индивидуальная работа с мячом. Передачи в парах. Сочетание различных элементов передачи. Эстафеты с элементами волейбола. Контрольные нормативы: Индивидуальная работа с мячом: передачи над собой верхняя и нижняя. Передачи в стенку верхняя и нижняя. Передачи в парах верхняя и нижняя. Передача баскетбольных мячей.</p>	<p>3/75</p>	<p>1,2</p>	
<p>Тема 4.2. Совершенствование техники подачи мяча</p>	<p>Содержание учебного материала: Практическое занятие. Имитационные упражнения для техники подачи. Метание набивных мячей, баскетбольных мячей. Специальные упражнения. Нижняя прямая подача: подача на технику с укороченного расстояния,</p>	<p>1/76</p>	<p>1,2</p>	
<p style="text-align: right;">11</p>				

	<p>подача из-за лицевой линии.</p> <p>Контрольные нормативы: Нижняя прямая подача из-за лицевой линии через сетку в площадку (количество точных попаданий).</p>	1/80		
<p>Тема 4.3. Техника блокирования</p>	<p>Содержание учебного материала: Практическое занятие. Создать представление об элементе блокирование. Подводящие упражнения: задержание мячей над сеткой, блокирование стоя на подставке, нападающих ударов с «блок-щитками» и без них. Блокирование с подставки нападающих ударов с передачи. Блокирование – одиночное, вдвоем, втроем.</p>	2/82	1	
<p>Тема 4.4. Индивидуальные и групповые действия в защите и нападении</p>	<p>Содержание учебного материала: Практическое занятие. <i>Индивидуальные действия в нападении.</i> При передачах: подготовительные упражнения, подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры. При подачах: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры. При нападающих ударах: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике 2 игры. <i>Обучение групповым тактическим действиям в нападении.</i> При первых передачах: подготовительные и подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры. При сочетании первых и вторых передач: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры в нападении. <i>Индивидуальные действия в защите.</i> Выбор места и способа приема мяча: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры. Выбор места и определение направления удара при блокировании: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры. <i>Обучение групповым тактическим действиям в защите.</i> Взаимодействия игроков задней линии и взаимодействия игроков передней линии: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры.</p>	6/88	1,2	
	<p>Контрольные нормативы: Зачетные комбинации: прием подачи, организация атакующего удара, блокирование атакующего удара.</p>	2/90		

<p>Тема 4.5. Учебно-тренировочная игра</p>	<p>Содержание учебного материала: Практическое занятие. Правила игры. Игра по упрощённым правилам. Игра с определенным заданием для отработки изученных элементов. Учебная игра по правилам.</p>	8/98	1,2	
<p align="center">Раздел 5. Лыжная подготовка</p>				
<p>Тема 5.1. Совершенствование попеременных ходов.</p>	<p>Содержание учебного материала: Практические занятия Лыжная подготовка: попеременный 2-х шажный ход, скольжение без палок, работа рук. Попеременно- четырёхфазный ход. Прохождение дистанций: на технику выполнения ходов, на развитие общей и скоростной выносливости. Контрольные нормативы: Техника выполнения ходов, переход с одного хода на другой, техника подъема и спуска с горы, прохождение дистанций на выносливость, на время 2,3 и 5 км.</p>	8/106	2	
<p>Тема 5.2. Совершенствование одновременных ходов.</p>	<p>Содержание учебного материала: Практические занятия. Лыжная подготовка: скольжение без палок, работа рук. Одновременные ходы: одновременный одношажный (на правую, на левую), одновременный бесшажный. Работа на технику выполнения ходов, работа ног, работа рук. Переходы с одного хода на другой. Контрольные нормативы: Техника выполнения ходов, переход с одного хода на другой, техника подъема и спуска с горы, прохождение дистанций на выносливость, на время 2,3 и 5 км.</p>	6/114	2	
<p>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</p>				
<p>Всего</p>				
6/124				
124				

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены:

- 1) стадион с беговыми дорожками; спортивный зал; лыжная база.
- 2) оборудование для спортивного зала:
 - щиты с баскетбольными корзинами;
 - стоки и сетка волейбольные;
 - шведская стенка;
 - навесная перекладина;
 - мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные;
 - скакалки;
 - медболы;
 - гимнастические палки;
- 3) технические средства обучения:
 - проектор;
 - экран;
 - компьютер;
- 4) программные средства:
 - MS Word;
 - MS Power Point.
- 5) раздаточный материал:
 - карточки индивидуальных заданий;
 - обучающие схемы;
 - таблицы;
 - плакаты;
 - карты.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень учебных изданий

Основная литература:

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Академия, 2015.
2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Академия, 2013.
3. Раменская Т.И. Баталов А.Г. Лыжный спорт: Физическая культура, 2015-320 с.

Дополнительная литература:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2016. — 120 с. — 978-5-4488-0038-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>
2. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2015. — 122 с. — 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>
3. Гилев Г.А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]: учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2016. — 336 с. — 978-5-4263-0574-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75830.html>

Дистанционная поддержка

Информационная поддержка учебной дисциплины осуществляется через Виртуальный класс колледжа, в котором размещаются все материалы (статьи, презентации, тесты и др.)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проверки выполнения самостоятельной внеаудиторной работы студентов, проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения предметные (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знать:		
- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	Перечисляет: - физические упражнения, направленные на оздоровление; - гигиенические факторы; - оздоровительные силы природы. Воспроизводит определения - физические упражнения; - гигиенические факторы; - оздоровительные силы природы	Устный опрос Подготовка рефератов
- 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;	Перечисляет: - субъективные показатели самоконтроля (настроение, самочувствие, утомление, сон, аппетит, работоспособность); - объективные показатели самоконтроля (пульс, артериальное давление, частота дыхания, жизненная ёмкость лёгких).	Устный опрос
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;	Перечисляет: - формы самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, упражнения в течение учебного времени, самостоятельные тренировки) - особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек - основные признаки утомления	Устный опрос
Уметь:		
- 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;	Элементы техники движений: беговые, прыжковые, скольжение на коньках, приёмы владения мячом, выполнены по установленным методикам и нормативам, разработанные кафедрой физического воспитания с учётом направлений и специальностей профессионального образования.	Практические задания
готовность и способность к	- критически оценивает и	Подготовка рефератов

<p>самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников</p>	<p>интерпретирует информацию с разных позиций; -распознает и фиксирует противоречия в информационных источниках; - сопоставляет информацию из разных источников, анализирует, делает выводы; -использует различные модельно-схематические средства для представления выявленных в информационных источниках противоречий.</p>	
<p>- 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).</p>	<p>- осуществляет тренировочный процесс; - владеет техникой спортивных игр; -владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; -принимает участие в выполнении тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); - использует приемы и технические средства по профилактике травматизма на занятиях физическими упражнениями;</p>	<p>Практические задания</p>
<p>- 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</p>	<p>- использует средства ИКТ для оптимизации когнитивных, коммуникативных и организационных задач; - осуществляет информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников с соблюдением техники безопасности.</p>	<p>Устный опрос</p>

Критерии оценивания предметных результатов обучения:

«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.

«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.

«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном

сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.

«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.

Примерные темы рефератов

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в СПО.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Здоровый образ жизни студентов.
7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
8. Двигательный режим и его значение.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
11. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
12. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
13. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
14. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
15. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
16. Бег, как средство укрепления здоровья.
17. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
18. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
19. Формирование двигательных умений и навыков.
20. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
21. Основы спортивной тренировки.
22. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
23. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
24. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
25. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
26. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
27. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
28. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

