МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ «КОЛЛЕДЖ ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН ИМЕНИ СВЯТИТЕЛЯ АЛЕКСИЯ, МИТРОПОЛИТА МОСКОВСКОГО»

У Т В Е Р Ж Д А Ю
Директор ГБПОУ СО «Гуманитарный колледж»
_____И.А. Клименко
«____»_____20__г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах

Тольятти 2016

СОГЛАСОВАНО
Председатель цикловой комиссии общеобразовательных, математических и естественнонаучных дисциплин
_____ О.В. Джусоева
Протокол №____
от«_____»_____2016 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УМР
_____ В.Н. Полосухина
«_____»_____2016 г.

Составитель: Сокирко П.П., преподаватель ГБПОУ СО «Гуманитарный колледж»

Эксперты:
Внутренняя экспертиза:
Техническая экспертиза: Ершова Н.Н., методист ГБПОУ СО «Гуманитарный колледж»
Содержательная экспертиза: Шугуров Е.Б., преподаватель ГБПОУ СО «Гуманитарный колледж»

Внешняя экспертиза:_____

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах, утвержденном приказом Министерства образования и науки РФ от 27. 10. 2014 г. № 1353

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах в соответствии с требованиями ФГОС СПО третьего поколения.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
ПРИЛОЖЕНИЯ	21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности гуманитарного профиля СПО 44.02.02 Преподавание в начальных классах в рамках реализации ППССЗ СПО

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально- экономический учебный цикл учебного плана ППССЗ.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

– использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

– роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

В ходе изучения дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» ставится задача формирования следующих общих компетенций:

Общие компетенции

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

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

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

В ходе изучения дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» ставится задача формирования следующих профессиональных компетенций:

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать уроки.

ПК 1.2. Проводить уроки.

ПК 2.1. Определять цели и задачи внеурочной деятельности и общения, планировать внеурочные занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные занятия.

ПК 3.2. Определять цели и задачи, планировать внеклассную работу.

ПК 3.3. Проводить внеклассные мероприятия.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часа, в том числе:
обязательных практических занятий 172 часов
самостоятельной работы обучающегося 172 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	***344***
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**-**
в том числе:	
практические занятия	***172***
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	***172***
в том числе:	
1. Подготовка рефератов	*42*
2.Изучение методики	*14*
3.Подготовка докладов	*46*
Выполнение упражнений	*68*
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	
Раздел 1. Практико- теоретический		**64**	
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	**Содержание учебного материала** Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Сущность физической культуры и спорта. Ценности физической культуры . Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования .Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.		2
	Практические занятия		
	1. Введение. Техника безопасности	2	
	2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни.	2	
	3. Бег на 60 метров	2	
	4. Метание гранаты	2	
	5. Бег на 100 метров	2	
	6. Прыжки в длину с места	2	
	7. Кросс 1 км	2	
	8. Прыжки в длину с разбега.	2	
	9. Кросс на 2 км	2	
	10. Техника ведения мяча в баскетболе	2	
	11. Техника ведения мяча	2	

	12. Техника передачи мяча	2	
	13. Отработка броска в корзину	2	
	14. Игра в баскетбол	2	
	15. Игра в баскетбол и подводящие игры	2	
	16.Зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Подготовить реферат на тему «Здоровье человека, как ценность государства» 2. Подготовить доклад на тему «Факторы, определяющие здоровье человека » 3. .Подготовить реферат на тему «Физическая культура личности» 4. Подготовить доклад на тему «Роль и место российских и советских спортсменов в Олимпийских играх и международном Олимпийском движении». 5. Подготовить доклад на тему «Критерии эффективности здорового образа жизни» 6. Выполнить упражнения 7. Подготовить реферат на тему «Увеличение работоспособности за счёт средств ФК» 8. Подготовить реферат на тему «История возрождения современного Олимпийского движения и его роль в мировой культуре» 9. Подготовить реферат на тему «Выдающиеся советские и российские участники Олимпийских игр (на примере одного или двух спортсменов)» 10. Подготовить реферат на тему «Выдающиеся спортсмены 21 века» 11. Подготовить доклад на тему « Олимпиады в 21 веке» 12. Подготовить реферат на тему «Развитие человека как личности и его организм в процессе активной двигательной деятельности»	2 2 2 2 2 6 2 2 2 2 2 6	
Раздел 2. Методико-практический		**36**	
Тема 2.1 Методико-практические занятия. Физические способности человека.	**Содержание учебного материала** Техника подачи мяча в воллейболе. Подготавливающие прыжковые упражнения с имитацией блока. Постановка передвижения ногами при приёме мяча, приём снизу, приём сверху. Подводящие игры, игра по упрощённым правилам, игра по правилам.		2
	Практические занятия		
	17. Техника подачи мяча в воллейболе.	2	

	18. Техника постановки блока.	2	
	19. Техника приёма мяча.	2	
	20. Отработка навыков атаки в воллейболе	2	
	21. Игра в волейбол	2	
	22. Игра в волейбол	2	
	23. Игра в волейбол	2	
	24. Опорный прыжок	2	
	25. Опорный прыжок через козла	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 13.Выполнить упражнения для повышения физической и умственной работоспособности. 14.Изучить методику составления индивидуальных программ физического самовоспитания	12 6	
Раздел 3. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.		**76**	
Тема 3.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала Формы (виды) труда (умственный, физический). Режима труда и отдыха. Динамика работоспособности в процессе труда и специфики профессионального утомления. Определение профессионально-значимых психических, физических качеств. Самостоятельная оценка уровня развития этих качеств, план развития. Использование «малых форм» физической культуры в режиме труда и учебы студентов. Причины возникновения утомления и переутомления, способы их профилактики средствами физической культуры и спорта.		2
	Практические занятия		
	26. Составление профессиограммы осуществления ППФП	2	

	27. Проведение комплексов упражнений ППФП	2	
	28. Проведение комплекса упражнений ППФП	2	
	29. Тесты контроля эффективности ППФП	2	
	30. Разработка специального комплекса упражнений	2	
	31. Проведение специального комплекса упражнений	2	
	32. Разработка занятий гимнастикой	2	
	33. Проведение комплексов гимнастических упражнений	2	
	34. Разработка индивидуальных программ физичекого самовоспитания	2	
	35. Проведение комплекса программы физического самовоспитания	2	
	36. Проведение комплекса занятий гимнастикой	2	
	37. Зачёт	2	
	38. Упражнения для формирования проф. значимых двигательных навыков	2	
	39. Проведение комплекса упражнений.	2	
	40. Проведение комплекса упражнений для формирования двигательного навыка	2	
	41. Мероприятия на устойчивость организма к заболеваниям	2	
	42. Комплекс упражнений на устойчивость организма к заболеваниям	2	
	43. Комплексы упражнений на повышение устойчивости организма к проф. заболеваниям.	2	
	44. Проведение комплекса упражнений по физическому самовоспитанию.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 15. Изучить методику составления индивидуальных программ физического самовоспитания. 16. Подготовить доклад «Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений, тренировочных устройств для ППФП» 17. Подготовить доклад «Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и	8 6 6 6 12	

	психических качеств». 18. Подготовить доклад «Лечебная физкультура для профилактики детских заболеваний». 19. Выполнить упражнения		
Раздел 4. Учебно-тренировочный.		**20**	
Тема 4.1 Основы физической и спортивной подготовки.	Содержание учебного материала Основы формирования двигательного навыка. Психологические особенности процесса по формированию двигательных навыков. Овладение двигательным действием.		2
	Практические занятия		
	45. Средства и методы спортивной тренировки.	2	
	46. Эффективность тренировочного процесса.	2	
	47.Зачет	2	
	48. Проведение спортивной тренировки.	2	
	49. Спортивная тренировка.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 20. Подготовить доклад «Профилактика травматизма» 21. Выполнить упражнения	 4 6	
Раздел 5. Учебно-тренировочный.		**40**	
Тема 5.1 Направленность средств, методов и форм физического воспитания.	Содержание учебного материала Средства физического воспитания: физические упражнения, оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы. Метод регламентированного упражнения; игровой метод; соревновательный метод. Формы физического воспитания: теоретические, практические, контрольные; индивидуальные и групповые (консультации); самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя.		2
	Практические занятия		
	50.Лапта	2	

	51. Игра "лапта".	2	
	52. Техника ударов по мячу.	2	
	53. Удар по мячу.	2	
	54. Отработка техники ударов по мячу.	2	
	55. Отработка техники приёма мяча.	2	
	56. Отработка техники подачи мяча.	2	
	57. Отработка техники приёма и подачи мяча.	2	
	58. Игра в лапту.	2	
	59. Игра в лапту по правилам.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 22.Подготовить реферат на тему «Физическая подготовка с целью развития качеств быстроты движений, силы и выносливости. Особенности организации проведения занятий по спорту и играм». 23.Выполнить упражнения 24. Подготовить реферат на тему « Психофизические качества в подготовке спортсмена».	6 8 6	
Раздел 6.Учебно - тренировочный.		**68**	
Тема 6.1 Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала Профилактические мероприятия для предупреждения спортивных травм. Реабилитационные мероприятия при занятиях физическими упражнениями. Восстановительные мероприятия при занятиях физическими упражнениями.		2
	Практические занятия		
	60. Упражнения для профилактики травматизма.	2	
	61. Комплекс упражнений для профилактики травматизма.	2	
	62. Упражнения для реабилитации.	2	
	63. Проведение упражнений для реабилитации.	2	
	64. Гимнастика.	2	

	65. Комплекс гимнастических упражнений.	2	
	66. Силовая подготовка - пресс.	2	
	67. Зачёт.	2	
	68. Правила игры в гандбол.	2	
	69. Техника игры в гандбол.	2	
	70. Техника приёма и передачи мяча.	2	
	71. Отработка техники приёма мяча.	2	
	72. Передача мяча.	2	
	73. Броски по воротам.	2	
	74. Отработка бросков по воротам.	2	
	75. Игра в гандбол.	2	
	76. Игра в гандбол.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 25. Подготовить реферат на тему «Общая выносливость, способы её развития». 26. Выполнить упражнения 27. Подготовить реферат на тему «История развития игр с мячом». 28. Подготовить доклад на тему «Дыхательная гимнастика по Стрельниковой». 29. Подготовить доклад на тему «Дыхательная гимнастика Амосова».	 6 12 6 4 4	
Раздел 7. Контрольно-оценочный.		**8**	
Тема 7.1 Информационный контроль над учебной деятельностью	Содержание учебного материала Организация контроля над учебной деятельностью. Структура педагогического процесса. Анализ личностно - деятельностного подхода как основы организации образовательного процесса.		2
	Практические занятия		
	77. Методы контроля над учебной деятельностью.		
	78. Зачёт		
	Самостоятельная работа обучающихся		

	30. Подготовить доклад на тему «Совершенствование психофизических способностей»	4	
Раздел 8. Контрольно - оценочный.		**32**	
Тема 8.1 Требования к уровню подготовки студентов.	Содержание учебного материала Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину		2
	Практические занятия	2	
	79. Эстафета.	2	
	80. Техника спортивной ходьбы.	2	
	81. Бег на 60 метров.	2	
	82. Метание гранаты.	2	
	83. Бег на 100 метров.	2	
	84. Прыжки в длину с места.	2	
	85. Кросс на 1 км.	2	
	86. Дифференцированный зачёт.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 31. Подготовить доклад «Самоподготовка и самоконтроль физического развития». 32. Выполнить упражнения	 4 12	
	Всего:	**344**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики, открытого стадиона широкого профиля; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи длялапты, волейбола, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010. -366 с.
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 336 с.

Дополнительные источники:

1. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2011. - 47 с.

2. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2010. - 66 с.
3. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2012. – 160 с.
4. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2012. – 160 с.
5. Бурбо,Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков – Киев: Издательство Олимпийская литература. – 2012. - 290с.
6. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. – М.: Вече, 2011. – 320 с.
7. Жмулин А. В., Масягина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010. Стр. 11-13.
8. Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. – М.: Педагогика, 2010. – 158 с.
9. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2010. – 192 с.: ил.
10. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2010. – 192с.
11. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова – Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2010. – 160с.
12. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова – Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2010. - 72 с.
13. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2010. - 23 с.
14. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2011. – 144с.
15. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2014. – 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.

Интернет ресурсы:

16. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики http://sport.minstm.gov.ru

17. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы http://www.mossport.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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.	Формы контроля обучения: – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
	Методы оценки результатов: - накопительная система оценок, на основе которой выставляется итоговая оценка; - традиционная система оценки за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. **Лёгкая атлетика.** 1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; метание мяча на дальность. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. **Спортивные игры.** Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглированиие) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. **Аэробика (девушки)**

	Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия **Атлетическая гимнастика (юноши)** Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия **Кроссовая подготовка**. Оценка техники преодоления дистанции до 3 км без учёта времени. ***Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.*** *Для этого организуется тестирование в контрольных точках:* *На входе – начало учебного года, семестра;* *На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.* Тесты **по ППФП** разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ А

КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<table>
<tr><td colspan="2">ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать уроки.</td><td>Кол-во часов</td></tr>
<tr><td>Уметь:
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</td><td rowspan="2">Тематика практических занятий
26. Составление профессиограммы осуществления ППФП
27. Проведение комплексов упражнений ППФП
28. Проведение комплекса упражнений ППФП
29. Тесты контроля эффективности ППФП
30. Разработка специального комплекса упражнений</td><td></td></tr>
<tr><td>Знать:
– роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
– основы здорового образа жизни.</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостоятельная работа студента
15. Изучить методику составления индивидуальных программ физического самовоспитания.</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">ПК 1.2. Проводить уроки.</td><td></td></tr>
<tr><td>Уметь:
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</td><td rowspan="2">Тематика практических занятий

31. Проведение специального комплекса упражнений
32. Разработка занятий гимнастикой
33. Проведение комплексов гимнастических упражнений
34. Разработка индивидуальных программ физического самовоспитания
35. Проведение комплекса программы физического самовоспитания
36. Проведение комплекса занятий гимнастикой
37. Зачёт</td><td></td></tr>
<tr><td>Знать:
– роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
– основы здорового образа жизни.</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостоятельная работа студента
16. Подготовить доклад «Прикладная значимость некоторых видов спорта,</td><td></td></tr>
</table>

<table>
<tr><td colspan="2">специальных комплексов упражнений, тренировочных устройств для ППФП»
17. Подготовить доклад «Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств».</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">ПК 2.1. Определять цели и задачи внеурочной деятельности и общения, планировать внеурочные занятия</td><td></td></tr>
<tr><td>Уметь:
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</td><td rowspan="2">Тематика практических занятий

1. Введение. Техника безопасности
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни.
3. Бег на 60 метров
4. Метание гранаты
5. Бег на 100 метров
6. Прыжки в длину с места
7. Кросс 1 км
8. Прыжки в длину с разбега.
9. Кросс на 2 км
10. Техника ведения мяча в баскетболе
11. Техника ведения мяча
12. Техника передачи мяча
13. Отработка броска в корзину
14. Игра в баскетбол
15. Игра в баскетбол и подводящие игры
16.Зачет</td><td></td></tr>
<tr><td>Знать:
– роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
– основы здорового образа жизни.</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостоятельная работа студента
1.Подготовить реферат на тему «Здоровье человека, как ценность государства»
2. Подготовить доклад на тему «Факторы, определяющие здоровье человека »
3. .Подготовить реферат на тему «Физическая культура личности»
4. Подготовить доклад на тему «Роль и место российских и советских спортсменов в Олимпийских играх и международном Олимпийском движении».
5. Подготовить доклад на тему «Критерии эффективности здорового образа жизни»
6. Выполнить упражнения
7. Подготовить реферат на тему «Увеличение работоспособности за счёт средств ФК»
8. Подготовить реферат на тему «История возрождения современного Олимпийского движения и его роль в мировой культуре»
9. Подготовить реферат на тему «Выдающиеся советские и российские участники Олимпийских игр (на примере одного или двух спортсменов)»
10. Подготовить реферат на тему «Выдающиеся спортсмены 21 века»
11. Подготовить доклад на тему « Олимпиады в 21 веке»
12. Подготовить реферат на тему «Развитие человека как личности и его</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">ПК 2.2. Проводить внеурочные занятия.</td><td></td></tr>
<tr><td>Уметь:
– использовать физкультурно-оздоровительную</td><td>Тематика практических занятий
38. Упражнения для формирования проф. значимых двигательных навыков</td><td></td></tr>
</table>

деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Знать: – роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.	39. Проведение комплекса упражнений. 40. Проведение комплекса упражнений для формирования двигательного навыка 41. Мероприятия на устойчивость организма к заболеваниям 42. Комплекс упражнений на устойчивость организма к заболеваниям 43. Комплексы упражнений на повышение устойчивости организма к проф. заболеваниям. 44. Проведение комплекса упражнений по физическому самовоспитанию.	
Самостоятельная работа студента 18. Подготовить доклад «Лечебная физкультура для профилактики детских заболеваний».		
ПК 3.2. Определять цели и задачи, планировать внеклассную работу.		
Уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Знать: – роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.	Тематика практических занятий 60. Упражнения для профилактики травматизма. 61. Комплекс упражнений для профилактики травматизма. 62. Упражнения для реабилитации. 63. Проведение упражнений для реабилитации. 64. Гимнастика. 65. Комплекс гимнастических упражнений. 66. Силовая подготовка - пресс. 67. Зачёт. 68. Правила игры в гандбол. 69. Техника игры в гандбол. 70. Техника приёма и передачи мяча. 71. Отработка техники приёма мяча. 72. Передача мяча. 73. Броски по воротам. 74. Отработка бросков по воротам. 75. Игра в гандбол. 76. Игра в гандбол. 77. Методы контроля над учебной деятельностью. 78. Зачёт 79. Эстафета. 80. Техника спортивной ходьбы. 81. Бег на 60 метров. 82. Метание гранаты. 83. Бег на 100 метров. 84. Прыжки в длину с места. 85. Кросс на 1 км. 86. Дифференцированный зачёт.	
Самостоятельная работа студента 25. Подготовить реферат на тему «Общая выносливость, способы её развития».		

<table>
<tr><td colspan="2">26. Выполнить упражнения
27. Подготовить реферат на тему «История развития игр с мячом».
28. Подготовить доклад на тему «Дыхательная гимнастика по Стрельниковой».
29. Подготовить доклад на тему «Дыхательная гимнастика Амосова».
30. Подготовить доклад на тему «Совершенствование психофизических способностей»
31. Подготовить доклад «Самоподготовка и самоконтроль физического развития».
32. Выполнить упражнения</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">ПК 3.3. Проводить внеклассные мероприятия</td><td></td></tr>
<tr><td>Уметь:
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</td><td rowspan="2">Перечень тем:
17. Техника подачи мяча в воллейболе.
18. Техника постановки блока.
19. Техника приёма мяча.
20. Отработка навыков атаки в воллейболе
21. Игра в волейбол
22. Игра в волейбол
23. Игра в волейбол
24. Опорный прыжок
25. Опорный прыжок через козла
45. Средства и методы спортивной тренировки.
46. Эффективность тренировочного процесса.
47.Зачет
48. Проведение спортивной тренировки.
49. Спортивная тренировка.
50.Лапта
51. Игра "лапта".
52. Техника ударов по мячу.
53. Удар по мячу.
54. Отработка техники ударов по мячу.
55. Отработка техники приёма мяча.
56. Отработка техники подачи мяча.
57. Отработка техники приёма и подачи мяча.
58. Игра в лапту.
59. Игра в лапту по правилам.</td><td></td></tr>
<tr><td>Знать:
– роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
– основы здорового образа жизни.</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостоятельная работа студента
13.Выполнить упражнения для повышения физической и умственной работоспособности.
14.Изучить методику составления индивидуальных программ физического самовоспитания
20. Подготовить доклад «Профилактика травматизма»
21. Выполнить упражнения
22.Подготовить реферат на тему «Физическая подготовка с целью развития качеств быстроты движений, силы и выносливости. Особенности организации проведения занятий по спорту и играм».
23.Выполнить упражнения
24. Подготовить реферат на тему « Психофизические качества в подготовке спортсмена».</td><td></td></tr>
</table>

ПРИЛОЖЕНИЕБ

ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОБЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ (ОК)

Название ОК	Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Информационно-коммуникативные технологии на уроках, позволяющие формировать у обучающихся умение осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач и личностного развития.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность,определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Технологии личностно-ориентированного подхода к обучающимся, развития самостоятельной учебно-познавательной деятельности, проблемный метод, когнитивные методы, направленные на овладение принципами системного подхода к решению профессиональных задач и на демонстрацию эффективности и качества выполнения профессиональных задач
ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	ИКТ, позволяющие обучающимся овладевать методами сбора, размещения, сохранения, накопления, преобразования и передачи данных в профессионально-ориентированных информационных системах, проявления интереса к инновациям в области профессиональной деятельности
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Технологии, направленные на формирование у обучающихся способности выявлять пробелы в знаниях и умениях при решении новой задачи, оценивать необходимость той или иной информации для своей деятельности, осуществлять информационный поиск и извлекать информацию из различных источников, готовности к самообразованию, повышению квалификации, проектный метод
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.	ИКТ на уроках, направленные на формирование у обучающихся умений и навыков использовать ИКТ в профессиональной деятельности, принимать осознанные решения на основе критически осмысленной информации
ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.	Технологии, направленные на формирование у обучающихся готовности к социальному взаимодействию, способности свои устремления соотносить с интересами других людей, групп, команды, с руководством, с потребителями, использовать ресурсы других людей, цивилизованно отстаивать свою точку

	зрения в диалоге, проектный метод
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.	Технологии личностно-ориентированного подхода к обучающимся, когнитивные технологии, направленные на разрешение проблем.
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Технологии личностно-ориентированного подхода к обучающимся; технологии модерации, создания проблемных ситуаций на уроках, проектный метод.
ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.	Проектный метод, проблемные ситуации, инновационные технологии на уроках,
ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.	Практические занятия по профилактике производственного травматизма, принципы основ безопасности жизнедеятельности и основные приемы оказания первой медицинской помощи
ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.	Анализ инноваций в системе правового регулирования педагогической деятельности

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Дата актуализации	Результаты актуализации	Фамилия И.О. и подпись лица, ответственного за актуализацию