КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЕМЕЛЬЯНОВСКИЙ ДОРОЖНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00 Физическая культура**

в рамках программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих

по профессии СПО 23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин

Емельяново

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии (профессиям) среднего профессионального образования (далее – СПО) 23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин, утвержденный приказом Минобрнауки России от 29.05.2007 03-1180. Зарегистрированного в ФГУ «ФИРО»,Минобрнауки 2008

Организация - разработчик:

Краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Емельяновский дорожно-строительный техникум»

Разработчики:

Петрова Александра Михайловна - преподаватель физической культуры Краевого государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Емельяновский дорожно-строительный техникум»

|  |  |
| --- | --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ** | стр. |
| 1. **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 | 4-5 |
| 1. **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 | 6-14 |
| 1. **условия реализации учебной дисциплины**
 | 15-18 |
| 1. **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины**
 | 19-21 |

**1. паспорт примерной ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»**

**1.1. Область применения примерной программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО 23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин

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

- В ОПОП СПО учебнаядисциплина «Физическая культура» относится к профессиональному циклу

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

У1.- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

У2- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

У3- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

У4- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

У5- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

У6- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

У7- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

У8- 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;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

З1- роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

З2- основы здорового образа жизни.

З3- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

З4- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

З5- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Выпускник, освоивший ППКРС СПО, должен обладать:

**- общими компетенциями**, включающими в себя способность:

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**
ПО1.- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;

ПО2.- выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках и ведении мяча, ударах по мячу;

ПО3.- выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед и назад), стойку на лопатках;

ПО4.-выполнять упражнения для формирования правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

* 1. **Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура»:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Учебная нагрузка обучающихся (час.) |
|  | Максимальная | Самостоятельная работа | Обязательная аудиторная |
| Всего  | в т. ч. лабораторные и практические |
| 2 курс |  |  |  |  |
| 4 семестр | 46 | 23 | 23 | 23 |
| 3курс |  |  |  |  |
| 5 семестр | 42 | 21 | 21 | 21 |
| *Итого:* | *88* | *44* | *44* | *44* |

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА:**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Количество часов*** |
| *Всего:* | 2 курс | 3 курс |
|  | 4 семестр | 5 семестр |  |
| **Максимальная учебная нагрузка**  | ***88*** |  |  |  |  |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка**  | ***44*** |  | 23 | 21 |  |
| в том числе: |  |  |  |  |  |
|  лабораторные и практические занятия | *44* |  | 23 | 21 |  |
|  контрольные работы | *-* |  |  |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося**  | ***44*** |  | 23 | 21 |  |
| в том числе: |  |  |  |  |  |
|  легкая атлетика | *7* |  |  | 5 |  |
| волейбол | *8* |  |  | 10 |  |
| баскетбол | *6* |  |  | 6 |  |
| лыжная подготовка | *7* |  | 7 |  |  |
| гимнастика | *8* |  | 8 |  |  |
| атлетическая гимнастика | *8* |  | 8 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа  | Учебная нагрузка (час.) | Знания, умения, практический опыт | Коды формирующие компетенции |  |
| Максимальная | Самостоятельная работа | Обязательная аудиторная | ОК | ПК |
| Всего  | В т.ч. Лабораторные и практические |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| **Всего часов:** | **88** | **44** | **44** | **44** |  |  |  |  |
| *2 курс. 4 семестр всего часов:* | ***23*** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1.Лыжная подготовка**  |  **7** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1-2 | ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Первая помощь при обморожении | Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и одновременного одношажного хода. | 2 |  |  | 2 | У2,У3,У5,У6,З2,З3,ПО1,ПО2,ПО3,ПО4 |  |  |  |
| 3-4 | Переход с попеременных ходов на одновременные | Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Переход с попеременных ходов на одновременные. Виды лыжного спорта. | 2 |  |  | 2 | У2,У3,У5,У6,З2,З3,ПО1,ПО2,ПО3,ПО4 |  |  |  |
| 5-6 | Переход с одновременных на попеременные ходы  | Переход с одновременных ходов на попеременные. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты. | 2 |  |  | 2 | У2,У3,У5,У6,З2,З3,ПО1,ПО2,ПО3,ПО4 |  |  |  |
| 7 | Коньковый ход | Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 5,0 км. | 1 |  |  | 1 | У2,У3,У5,У6,З2,З3,ПО1,ПО2,ПО3,ПО4 |  |  |  |
|  | Самостоятельная работа | Катание на лыжах , коньках в свободное время. | 7 |  |  | 7 | У2,У3,У5,У6,З2,З3,ПО1,ПО2,ПО3,ПО4 |  |  |  |
|  | **2.Гимнастика**  | **8** |  |  |  |  |  |  |  |
| 8-9 | ТБ при занятиях гинастикой. | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.*юноши*Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см).*девушки*Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики. | 2 |  |  | 2 | У1,У2,У3,У4,У5,У6,У7,З1,З2,З3 |  |  |  |
| 10-11 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. |  Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.*юноши*Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см).*девушки*Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики. | 2 |  |  | 2 | У1,У2,У3,У4,У5,У6,У7,З1,З2,З3 |  |  |  |
| 12-15 | Перекладина  | *юноши*Подтягивание на перекладине. ОРУ на месте.*девушки*Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнение на гимнастической скамейке. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации | 4 |  |  | 4 | У1,У2,У3,У4,У5,У6,У7,З1,З2,З3 |  |  |  |
|  | Самостоятельная работа Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. | 8 |  |  | 8 | У1,У2,У3,У4,У5,У6,У7,З1,З2,З3 |  |  |  |
|  | **3.Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах** |  | **8** |  |  | 8 | У1,У2У5,У7,З1,З2,З3,ПО1,ПО2,ПО3,ПО4 |  |  |  |
| 16 | Тренировка основных групп мышц | Круговой метод тренировки основных групп мышц.  | 1 |  |  | 1 | У1,У2У5,У7,З1,З2,З3,ПО1,ПО2,ПО3,ПО4 |  |  |  |
| 17 | Техника выполнения толчка | Техника выполнения толчка гири | 1 |  |  | 1 | У1,У2У5,У7,З1,З2,З3,ПО1,ПО2,ПО3,ПО4 |  |  |  |
| 18 | Упражнения с гантелями | Упражнения с гантелями для основных групп мышц | 1 |  |  | 1 | У1,У2У5,У7,З1,З2,З3,ПО1,ПО2,ПО3,ПО4 |  |  |  |
| 19 | Техника выполнения рывка | Техника выполнения рывка гири | 1 |  |  | 1 | У1,У2У5,У7,З1,З2,З3,ПО1,ПО2,ПО3,ПО4 |  |  |  |
| 20 | Упражнения с гирями | Упражнения с гирями для основных групп мышц | 1 |  |  | 1 | У1,У2У5,У7,З1,З2,З3,ПО1,ПО2,ПО3,ПО4 |  |  |  |
| 21 | Штанга  | Приседания со штангой | 1 |  |  | 1 | У1,У2У5,У7,З1,З2,З3,ПО1,ПО2,ПО3,ПО4 |  |  |  |
|  | Самостоятельная работа | Выполнение изучаемых двигательных действий ,их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. | **8** |  |  | 8 | У1,У2У5,У7,З1,З2,З3,ПО1,ПО2,ПО3,ПО4 |  |  |  |
| 22-23 | **Дифференцированный зачет** |  | **2** |  |  | 2 |  |  |  |  |
|  |  | *3 курс. 5 семестр всего часов* |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1.Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1-5 | Кроссовая подготовка  | Отработка техники группового старта и бега. Особенности, техника. Отработка техники бега по пересеченной местности. | **5** |  |  | 5 |  У3,У4,У7,З2,ПО1,ПО2,ПО4 |  |  |  |
|  | Самостоятельна работа |  | 5 |  |  | 5 |  |  |  |  |
|  | **2. Спортивные игры. Волейбол**  |  | 10 |  |  | 10 |  |  |  |  |
| 6-9 | Техника передвижения игрока. Правила игры. ТБ на занятиях волейболом. | Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол. | 4 |  |  | 4 | У2,У3,У5,У6,З2,З3,ПО1,ПО2,ПО4 |  |  |  |
| 10-13 | Варианты техники приема и передачи мяча. | Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Техника выполнения нападающего удара. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. | 4 |  |  | 4 | У2,У3,У5,У6,З2,З3,ПО1,ПО2,ПО4 |  |  |  |
| 14-15 | Постановка рук при блокировании. | Постановка рук при блокировании. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику верхней подачи мяча и приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести. | 2 |  |  | 2 | У2,У3,У5,У6,З2,З3,ПО1,ПО2,ПО4 |  |  |  |
|  | Самостоятельная работа |  | 10 |  |  | 10 | У2,У3,У5,У6,З2,З3,ПО1,ПО2,ПО4 |  |  |  |
|  | **3.Баскетбол**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16-17 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. ТБ при игре в баскетбол | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | 2 |  |  | 2 | У2,У3,У5,У6,З2,З3,ПО1,ПО2,ПО3,ПО4 |  |  |  |
| 18 | Приемы передачи мяча | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  | 1 | У2,У3,У5,У6,З2,З3,ПО1,ПО2,ПО3,ПО4 |  |  |  |
| 19 | Ловля и передача мяча | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Ловля и передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  | 1 | У2,У3,У5,У6,З2,З3,ПО1,ПО2,ПО3,ПО4 |  |  |  |
|  | Самостоятельная работа |  | 6 |  |  | 6 | У2,У3,У5,У6,З2,З3,ПО1,ПО2,ПО3,ПО4 |  |  |  |
| 20-21 | **Дифференцированный зачет**  |  | 2 |  |  | 2 | У7,У1,У3 |  |  |  |

**3. условия реализации УЧЕБНОЙ дисциплины**

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

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия:

**Спортивный комплекс:**

спортивный зал;

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

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

**Залы:**

библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет;

актовый зал.

В зависимости от возможностей, которыми располагает образовательное учреждение, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» могут быть использованы:

тренажерный зал;

плавательный бассейн;

лыжная база с лыжехранилищем;

специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств**,**  скалодром и др.);

открытые спортивные площадки: баскетбольная; бадминтонная, для рукопашного боя; волейбольная, теннисная, мини-футбольная, хоккейная;

футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний;

гимнастическая площадка с гимнастическим городком и многопролетными гимнастическими снарядами;

каток, роллердром;

учебно-методический кабинет, оснащенный техническими средствами обучения, методическим обеспечением и компьютерами, имеющими выход в сеть Интернет, для внеаудиторной работы;

помещение для гидротермических процедур;

помещение для хранения спортивного инвентаря и др.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта и места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Программа учебной дисциплины «Физическая культура» образовательного учреждения должна включать перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря, необходимого для её реализации.

**Примерный перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря.**

*Оборудование и инвентарь спортивного зала:*

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.),тренажерыдля занятий атлетической гимнастикой**,** маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

*Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:*

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

*Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы:*

пневматические пистолеты и винтовки, мишени, пули для стрельбы из пневматического оружия, устройство для подачи мишеней, куртки для стрельбы или интерактивный тир.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен или изменен.

*Комплект мультимедийного оборудования для проведения методико-практических занятий и презентаций комплексов упражнений:*

персональный компьютер специальной конфигурации; [интерактивная доск](http://leater.dn.ua/index/259.htm)а;

[система тестирования и опроса](http://leater.dn.ua/index/279.htm); [мультимедийный проектор (видеопроектор)](http://leater.dn.ua/index/2108.htm);

[экран](http://leater.dn.ua/index/2105.htm); [видеопрезентер](http://leater.dn.ua/index/275.htm); документ камера, видеомагнитофон, электронные носители, компьютеры для внеаудиторной работы.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

**Основные источники:**

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

(в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013

№ 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ,

от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014

№ 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государ-

ственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистри-

рован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении из-

менений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012

№ 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего

(полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров

и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по

организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных

программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с

учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой

профессии или специальности среднего профессионального образования».

*Бишаева А*. *А*. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.

пособие. — М., 2013.

*Евсеев Ю*. *И*. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

*Кабачков В*. *А*. *Полиевский С*. *А*., *Буров А*. *Э*. Профессиональная физическая культура

в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

*Литвинов А*. *А*., *Козлов А*. *В*., *Ивченко Е*. *В*. Теория и методика обучения базовым видам

спорта. Плавание. — М., 2014.

*Манжелей И*. *В*. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

*Миронова Т*. *И*. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных

групп. — Кострома, 2014.

*Тимонин А*. *И*. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. посо-

бие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

*Хомич М*.*М*., *Эммануэль Ю*. *В*., *Ванчакова Н*.*П*. Комплексы корректирующих мероприя-

тий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического монито-

ринга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

Интернет-ресурсы

www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www. goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготов-

ка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации

(НФП-2009).

1. **Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины**
2. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения спортивных занятий, тренировок, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел (тема) учебной дисциплины | Результаты обучения(освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценкирезультатов обучения |
| 1 | 2 | 3 |
| **Раздел Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры** | **Умение правильно:**- использовать навыки здорового образа жизни через средства физической культуры**Знание:** роль здорового образа в жизни человека | Текущий контроль:- *Самостоятельная работа**Тестирование**Контрольная работа**Зачет* |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты (освоенные общие компетенции)** | **Основные показатели оценки результата** | **Формы и методы контроля и оценки** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **OK 1.** Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. | -наличие положительных отзывов от мастера производственного обучения;-демонстрация интереса к будущей профессии;* -активность, инициативность в процессе освоения профессиональной деятельности
 | - наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. |
| **ОК 2.** Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | правильность выбора и применение способов решения профессиональных задач-демонстрация правильной последовательности действий во время выполнения практических работ, заданий по учебной и производственной практике | - наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. |
| **ОК 3.** Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы; | демонстрация правильной последовательности действий во время выполнения практических работ, заданий по учебной и производственной практике | -оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.2) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете. |
| **ОК4.** Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального иличностного развития. | эффективный поиск необходимой информации;-использование различных источников; включая электронные | - наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий. |
| **ОК5.**Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.  | демонстрация навыков использования информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности;-работа с различными прикладными программами | - наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. |
| **ОК 6.** Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.  | * взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения
 | - наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. |
| **ОК7**. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей). | -демонстрация готовности к исполнению воинской обязанности | - наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.- оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий. |