

Приложение 06

**К ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЕ
(ПРОГРАММЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА)
43.02.15 Поварское и кондитерское дело**

**КИРОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОРЛОВО-ВЯТСКИЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

Рассмотрено на ПЦК преподавателей
общеобразовательных дисциплин
Протокол № ___ от _____ 2022 г.
Председатель ПЦК _____

Утверждаю:
Зам. директора по УР
_____/М.В.Русских/
« ___ » _____ 2022 г.

**Рабочая программа учебной дисциплины
ОУД 05 «Физическая культура»
ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
43.02.15 Поварское и кондитерское дело**

Орлов, 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины
составлена на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта по специальности среднего
профессионального образования
43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Организация-разработчик: Кировское областное государственное профессиональное образовательное бюджетное учреждение «Орлово-Вятский сельскохозяйственный колледж»

Составитель: Паршаков О.А. - преподаватель обществознания «ОВСХК»

Техническая экспертиза:

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** разработана с учётом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з), в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования, федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) специальностям 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, рекомендациями 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 специальности или профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), на основе примерной программы учебной дисциплины «**Физическая культура**» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – 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» июля _____ 2015г, регистрационный номер рецензии №379 от «23» июля _____ 2015г. ФГАУ «ФИРО», «ФИРО».

Самоделькина З.Н. – председатель ПЭК преподавателей общеобразовательных дисциплин

СОДЕРЖАНИЕ

№п/п	Наименование разделов
1	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины
2	Структура и содержание учебной дисциплины
3	Условия реализации учебной дисциплины
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины
5	Формы и методы контроля и оценки по определению сформированности ОК
6	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Нормативно-правовое и методическое обеспечение разработки рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, утвержденного приказом Минобрнауки России от 09.12.2016. № 1565,
- Основной профессиональной образовательной программы по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело,
- Локальных актов Кировского областного государственного профессионального образовательного учреждения «Орлово-Вятский сельскохозяйственный колледж»

1.2. Область применения программы учебной дисциплины

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО ППССЗ 43.02.15 Поварское и кондитерское дело. гуманитарного профиля профессионального образования.

Общая трудоемкость 117 час.

Обязательная часть программы включает 117 час.

1.3. Требования к результатам освоения дисциплины

- 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;

метапредметные результаты:

- 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 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;

предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 117 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 117 часов.

1.5. Общие компетенции:

Результаты (Освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;	<ul style="list-style-type: none"> -определение социальной значимости профессиональной деятельности; -определение положительных и отрицательных сторон профессии; -демонстрация интереса к будущей профессии -участие в мероприятиях способствующих профессиональному развитию. - определение перспектив трудоустройства 	<p>Психологическое анкетирование, наблюдение</p> <ul style="list-style-type: none"> - поисковые задания (информационное сообщение, мультимедийная презентация) - решение проблемных ситуаций -дискуссии -индивидуальные задания (монологическое высказывание Моя будущая специальность, заполнение анкеты при устройстве на работу, ведение диалога. Собеседование при приеме на работу)
ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;	<ul style="list-style-type: none"> -выделение профессионально-значимой информации (в рамках профессии) -умение пользоваться разнообразной справочной литературой, электронными ресурсами - умение находить в тексте запрашиваемую информацию (определение, данные и т.п) - сопоставление информации из различных источников. -классификация и обобщение информации -оценивание полноты и достоверности информации 	<p>-наблюдение и оценка уровня познавательной активности обучающихся на уроке:</p> <ul style="list-style-type: none"> - во время изучения нового материала, - во время проведения самостоятельной работы; -оценка уровня подготовки обучающихся сообщений, рефератов, по дисциплине; -оценка презентаций, созданных учащимися
ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;	<ul style="list-style-type: none"> -прогнозирование результатов выполнения деятельности в соответствии с задачей; -нахождение способов и методов выполнения задачи; -выстраивание плана (программы) деятельности; -подбор ресурсов (инструмента, информации и т.п.), необходимых для решения задачи; 	<p>Оценка преподавателем выполнения заданий самостоятельной работы;</p> <p>наблюдение, оценка преподавателем решения профессиональных задач;</p> <p>наблюдение, оценка преподавателем выполнения практического задания;</p> <p>оценка обоснования деятельности обучающихся;</p> <p>анализ и оценка преподавателем рефлексии, самооценки деятельности обучающихся</p>

<p>ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;</p>	<ul style="list-style-type: none"> -конструктивное взаимодействие с обучающимися, преподавателями и руководителями практики в ходе обучения и при решении профессиональных задач; -четкое выполнение обязанностей при работе в команде или выполнении задания в группе; -соблюдение норм профессиональной этики при работе в команде; -построение профессионального общения с учетом социально-профессионального статуса, ситуации общения, особенностей группы и индивидуальных особенностей участников коммуникации -включение в коллективное обсуждение рабочей ситуации. 	<ul style="list-style-type: none"> -наблюдение за обучающимися во время групповой работы; - наблюдение за обучающимися во время проведения внеклассных мероприятий по предмету; -наблюдение за работой при выполнении групповых заданий; --анализ и оценка преподавателем рефлексии, самооценки деятельности обучающихся
<p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;</p>	<ul style="list-style-type: none"> -осуществление поиска информации на различных электронных носителях. -извлечение информации с электронных носителей. -представление информации в различных формах с использованием разнообразного программного обеспечения. -построение профессионального общения с учетом социально-профессионального статуса, ситуации общения, особенностей группы и индивидуальных особенностей участников коммуникации -создание презентации в различных формах. 	<ul style="list-style-type: none"> -оценка преподавателем выполнения заданий, самостоятельной работы; -наблюдение, анализ и оценка преподавателем рефлексии, самооценка деятельности обучающихся;
<p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;</p>	<ul style="list-style-type: none"> -конструктивное взаимодействие с обучающимися, преподавателями и руководителями практики в ходе обучения и при решении профессиональных задач; осуществление поиск и использование необходимой информации для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития, -использование информационно – коммуникативных технологий в профессиональной деятельно- 	<ul style="list-style-type: none"> Оценка преподавателем выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся (изучение, конспектирование, рефератирование, КР); Оценка преподавателем конспектов обучающихся; наблюдение, оценка, Наблюдение, оценка преподавателем выполнения практического задания;

	сти;	
ОК07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;	<ul style="list-style-type: none"> - организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, - принимать решения в стандартных ситуациях и нести за них ответственность; 	<p>Оценка преподавателем выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся (изучение, конспектирование, рефератирование, КР);</p> <p>Оценка преподавателем конспектов обучающихся; наблюдение, оценка, Наблюдение, оценка преподавателем выполнения практического задания; Поисковые задания (мультимедийная презентация)</p>
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	<p>определение социальной значимости профессиональной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> -определение положительных и отрицательных сторон профессии; -демонстрация интереса к будущей профессии -участие в мероприятиях способствующих профессиональному развитию. - определение перспектив трудоустройства 	<p>Наблюдение и оценка уровня познавательной активности обучающихся на уроке:</p> <ul style="list-style-type: none"> - во время изучения нового материала, - во время проведения самостоятельной работы; -оценка уровня подготовки обучающихся сообщений, рефератов, по дисциплине; -оценка презентаций, созданных учащимися
ОК 9. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> -осуществление поиска информации на различных электронных носителях. -извлечение информации с электронных носителей. -представление информации в различных формах с использованием разнообразного программного обеспечения. -создание презентации в различных формах. 	<p>Оценка преподавателем выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся (изучение, конспектирование, рефератирование, КР);</p> <p>Оценка преподавателем конспектов обучающихся; наблюдение, оценка, Наблюдение, оценка преподавателем выполнения практического задания; Поисковые задания (мультимедийная презентация)</p>

1.6. личные результаты:

Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе, и современном мировом сообществе. Сознующий свое единство с народом России, с Росейским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументиро-	ЛР 1
---	------

ванно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве	
Проявляющий чувство ответственности и долга перед малой Родиной	ЛР 16
Демонстрирующий готовность и способность вести с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности	ЛР 19
Проявляющий уважение к традициям колледжа, символике колледжа – герб, флаг, социальную активность, соблюдающий нормы и правила поведения, принятые в колледже	ЛР 22

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Всего объем образовательной нагрузки (ак. час.)	117
В том числе работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем:	
итоговая аттестация (ак. час.)	
аудиторная нагрузка	2
лабораторные и практические занятия	115
Итоговая аттестация по дисциплине в форме дифференцированного зачета во <u>2</u> семестре	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины 117 час.

Очная форма обучения

Наименование разделов и тем.	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	ОК, ЛР	Методы текущего контроля
1	2	3	4	5
Р а з д е л 1. Легкая атлетика.		24		
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Практические занятия: Низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Эстафетный бег, приём и передача эстафетной палочки.	4	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции.	Практические занятия Старт, бег на равнинных участках, бег в гору и под уклон.	6	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
Тема 1.3. Прыжки в длину с места, разбега.	Практические занятия Разбег, отталкивание, работа рук, полёт, приземление. Прыжок способом «согнув ноги»	6	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
Тема 1.4. Прыжки в высоту.	Практические занятия Разбег, отталкивание, преодоление планки, приземление. Прыжок способом «ножницы».	4	3 ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
Тема 1.5. Метание гранаты.	Практические занятия. Техника метания: держание гранаты, разбег, бросковые шаги, финальные усилия.	4	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
Р а з д е л 2. Спортивные игры.		32		
Тема 2.1. Баскетбол.	Практические занятия Правила игры Судейство. Предупреждение травматизма.	2	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Устный опрос

Тема 2.2. Техника игры в нападении.	Практические занятия Передвижения: ходьба, прыжки, остановки, повороты. Ловля мяча: двумя руками, одной рукой. Передача мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой снизу. Ведение мяча: на месте, в движении с изменением скорости и направления. Броски в корзину: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.	6	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
Тема 2.3. Техника игры в защите.	Практические занятия. Стойка защитника, передвижения, выбивание мяча, перехват, овладение мячом при отскоке у щита.	4	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
Тема 2.4. Игра в баскетбол.	Практические занятия. Учебная игра. Зачет.	4	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
Тема 2.5. Волейбол	Практические занятия Правила игры. Судейство. Техника безопасности на занятиях спортивными играми	2	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
Тема 2.6. Техника игры в нападении.	Практические занятия. Стойки и перемещения: высокая и средняя стойки, приставные шаги, двойной шаг, скачек. Передачи мяча: сверху, снизу в опорном положении и в прыжке. Подача: нижняя прямая, верхняя прямая. Прямой нападающий удар	6	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
Тема 2.7. Техника игры в защите	Практические занятия. Прием мяча двумя руками. Прием мяча с подачи. Одиночное блокирование.	6	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
Тема 2.8. Игра в волейбол	Практические занятия. Учебная игра. Зачет.	2	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
Раздел 3 Вид спорта по выбору		16	ОК 6-12 ЛР 1, 16,19,22	
Тема 3.1. Атлетическая гимнастика	Практические занятия		ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
	Коррекция фигуры, силовые движения, тренировка для развития силы с гантелями, гирей, штангой.	10		
Тема 3.2. Ритмическая гимнастика	Практические занятия		ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
	Комплекс упражнений их 26 – 30 движений	6		
Раздел 4. Гимнастика.		15		
Тема 4.1. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала		ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Устный опрос
	Здоровье человека как ценность и факторы, его окружающие. Составляющие ЗОЖ. Критерии эффективности здоро-	2		

	вого образа жизни.			
Тема 4.2. Основная гимнастика.	Практические занятия. Строевые упражнения, повторение и закрепление гимнастических перестроений на месте и в движении. Повороты направо, налево, кругом на месте.	1	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
Тема 4.3. Общеукрепляющие упражнения.	Практические занятия. Выполнение упражнений индивидуально, в парах, в группах с использованием предметов (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, гимнастические стенки, скамейки.)	2	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
Тема 4.4. Прикладные упражнения.	Практические занятия. Ходьба, бег, прыжки и их разновидности, упражнения в равновесии, опорные прыжки в длину, в глубину, вверх, через препятствия.	1	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
Тема 4.5. Утренняя гимнастика.	Практические занятия. Составление и практическое выполнение комплексов упражнений индивидуально.	1	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
Тема 4.6. Акробатические упражнения.	Практические занятия. Перекаты вперёд, назад, в стороны. Кувырки. Стойки: на лопатках, на голове, на руках с помощью партнёра. Равновесие на одной ноге. Мост. Полушпагат. Акробатическая комбинация-зачёт.	2	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
Тема 4.7 Спортивная гимнастика.	Практические занятия. Девушки-упражнения на бревне. Юноши- опорные прыжки «ноги врозь» через коня в длину.	6	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
Р а з д е л 5. Лыжная подготовка.		24		
Тема 5.1. Строевые приёмы с лыжами и на лыжах.	Практические занятия. Повороты на лыжах на месте, переступанием, махом, прыжком.	2	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
Тема 5.2. Техника передвижения на лыжах.	Практические занятия. Попеременный двухшажный ход, одновременный безшажный ход, одношажный и двухшажный ходы. Коньковый ход.	6	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
Тема 5.3. Техника подъёмов.	Практические занятия. Скользящий шаг, ступающий шаг, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».	2	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
Тема 5.4 Техника спусков.	Практические занятия. Стойки: основная, высокая, низкая. Ознакомление со способами преодоления неровностей (бугров, ухабов, впадин).	4	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
Тема 5.5. Техника торможения.	Практические занятия. «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну- две палки, падением.	4	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива

Тема 5.6. Техника поворотов.	Практические занятия. «переступанием», «упором», «полуплугом».	2	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
Тема 5.7. Прохождение дистанции.	Практические занятия. Девушки- 2 км. Юноши-3 км. Зачёт.	4	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
Раздел 6. Туризм.		10		
Тема 6.1. Подготовка к туристическому походу в составе учебной группы.	Практические занятия. Распределение обязанностей. Выбор маршрута. Индивидуальное снаряжение туриста.	1	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
Тема 6.2. Организация бивуака в походе.	Практические занятия. Меры безопасности и походе при разведении костра. Оказание первой медицинской помощи.	9	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
Раздел 7.	Прохождение дистанции по пересеченной местности.	6		
Тема 7.1. Массаж	Практические занятия.	6	ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Сдача норматива
	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении		ОК 6-9 ЛР 1, 16,19,22	Устный опрос
Всего:		117		

Рекомендуемые темы рефератов по физкультуре

1. Владение экологических факторов на здоровый образ жизни.
2. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового поколения.
3. Здоровый образ жизни. Система закаливания – важное условие для воспитания ребёнка.
4. Стиль жизни – социально-психическая категория.
5. Уклад жизни. Мировые исследования в области кардиологии. Отечественная медицина в эпоху рынка.
6. Питание человека. Основы употребления пищи.
7. Современное питание в детском возрасте.
8. Социально-экологическая категория образа жизни. Рациональное питание взрослых и детей.
9. Рациональное питание, как один из критериев здорового образа жизни человека.
10. Уровень жизни. Питание и здоровье дошкольников.
11. Питание и здоровье.
12. Рациональное питание – как способ сохранения здоровья.
13. Вегетарианство.
14. Н. Брэгг П.
15. Здоровые интимные отношения и способы их построения.
16. Наркомания как социальное зло.
17. Курение – как социальное зло в наше время.
18. Жизнь без алкоголя.
19. Алкоголь – волна, грозящая захлестнуть весь мир.
20. Алкоголизм. Пагубное воздействие на организм.
21. Нездоровый образ жизни – алкоголизация.
22. Проблема женского алкоголизма.
23. Вред аборта как социальная проблема.
24. Вредные привычки – угроза здоровью.
25. Социально-психологическая категория. Вредные привычки.
26. О вреде курения.
27. Алкоголизм – болезнь или привычка.
28. Женщина ли? Женщина с рюмкой.
29. Стиль жизни. Курить ли?
30. Табак – враг здоровья.
31. Синтетические наркотические средства: героин и кокаин
32. Вред наркотических веществ. Молодежь, наркотики – что дальше?
33. Как бросить курить?
34. Курение. Влияние табака на организм.
35. Вред алкоголизма.
36. Вредные привычки. Стиль жизни.
37. Основные виды наркотических средств и особенности их применения молодёжью.
38. Аборт – как неблагоприятный фактор, влияющий на здоровый образ жизни.
39. Как избежать беременности.
40. Оральная контрацепция – как профилактика здоровья.
41. Женщина становится матерью.
42. Что необходимо знать мне, тебе и ей о венерических заболеваний.
43. Условия нормального развития и здоровья ребёнка в семье в первые годы жизни.
44. СПИД – социальная болезнь XX века.
45. Система закаливания П. К. Иванова.
46. Роль физических упражнений в предупреждении заболеваний и укреплении здоровья.
47. Влияние физического упражнений на здоровье человека.
48. Ваши волосы и ваше здоровье.

49. Улучшение зрения по системе Брэгга.
50. Воздух, вода, движение – универсальные средства закаливания организма, как основа здорового образа жизни.
51. Победа над старением. Продление человеческой жизни.
52. Работа с позвоночником – путь к оздоровлению всего организма.
53. Ритмическая гимнастика – одно из средств здорового образа жизни.
54. Биоритмы и их значение в режиме дня студента.
55. Психофизиологическое удовольствие в семье.
56. Здоровые интимные отношения. Способы их построения.
57. Курение, потомство и мы.
58. Влияние стресса на здоровье человека.
59. Психология интимных отношений. Медико - социальные аспекты.
60. Рак против женщины, а что против рака.
61. Основной вопрос медицины – здоровый образ жизни.
62. Факторы, влияющие на здоровье человека.
63. Болезни цивилизации. Сердечнососудистые заболевания.
64. Факторы развития болезней сердечнососудистой системы как образ жизни человека.
65. Женщина и климакс.
66. Здоровье горожанина (на примере своего города).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета - (спортивный зал).

Оборудование учебного кабинета:

Спортивный инвентарь

3.2. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники

1. Вайнбаум Я.С. гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пос. М.: «Академия», 2005
2. Голощанов Б.Р. История физической культуры спорта: Учеб. пос.М.:Изд-й центр «Академия». 2005
3. Дубровский В.И. Экогигиена физической культуры и спорта.-М.:ВЛАДОС.2008
4. Железняк Ю.Д. Портнов Ю.М.-Спортивные игры: учебник.- М.:Академия,2008(гриф)
5. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К.Учебник-М.:»Академия»,2008(гриф)
6. Попов С.Н. Лечебная физическая культура.Учебник.-М.: «Академия»,2006

Дополнительные источники

1. Физическая культура:Учеб.пос.-М.: «Академия».2006
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: Учеб.пособие.-М.: «Академия» 2006

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, контрольно-зачетных нормативов, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; • выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; • проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; • преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; • выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; • осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; • выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. 	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся. Текущий контроль.</p> <p>Наблюдение за выполнением практических заданий. Текущий контроль.</p> <p>Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы Проверка ведения дневника самоконтроля Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях</p> <p>Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов. Промежуточный контроль.</p>
Знания:	
<ul style="list-style-type: none"> • влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; • способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; • правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. 	<p>Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.</p> <p>Выполнение практических заданий Выполнение тестовых заданий</p> <p>Выполнение практических заданий Выполнение тестовых заданий. Итоговый контроль. (дифференцированный зачет)</p>

5. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ СФОРМИРОВАННОСТИ ОК

Результаты (Освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	<ul style="list-style-type: none"> -определение социальной значимости профессиональной деятельности; -определение положительных и отрицательных сторон профессии; -демонстрация интереса к будущей профессии -участие в мероприятиях способствующих профессиональному развитию. - определение перспектив трудоустройства 	<ul style="list-style-type: none"> Психологическое анкетирование, наблюдение - поисковые задания (информационное сообщение, мультимедийная презентация) - решение проблемных ситуаций -дискуссии - индивидуальные задания (монологическое высказывание Моя будущая специальность, заполнение анкеты при устройстве на работу, ведение диалога. Собеседование при приеме на работу)
ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> -выделение профессионально-значимой информации (в рамках профессии) -умение пользоваться разнообразной справочной литературой, электронными ресурсами - умение находить в тексте запрашиваемую информацию (определение, данные и т.п) - сопоставление информации из различных источников. -классификация и обобщение информации -оценивание полноты и достоверности информации 	<ul style="list-style-type: none"> -наблюдение и оценка уровня познавательной активности обучающихся на уроке: - во время изучения нового материала, - во время проведения самостоятельной работы; -оценка уровня подготовки обучающихся сообщений, рефератов, по дисциплине; -оценка презентаций, созданных учащимися
ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	<ul style="list-style-type: none"> -прогнозирование результатов выполнения деятельности в соответствии с задачей; -нахождение способов и методов выполнения задачи; -выстраивание плана (программы) деятельности; -подбор ресурсов (инструмента, информации и т.п.), необходимых для решения задачи; 	<ul style="list-style-type: none"> Оценка преподавателем выполнения заданий самостоятельной работы; наблюдение, оценка преподавателем решения профессиональных задач; наблюдение, оценка преподавателем выполнения практического задания; оценка обоснования деятельности обучающихся; анализ и оценка преподавателем рефлексии, самооценки деятельности обучающихся
ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	<ul style="list-style-type: none"> -конструктивное взаимодействие 	<ul style="list-style-type: none"> -наблюдение за обучающимися

<p>лективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>с обучающимися, преподавателями и руководителями практики в ходе обучения и при решении профессиональных задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> -четкое выполнение обязанностей при работе в команде или выполнении задания в группе; -соблюдение норм профессиональной этики при работе в команде; -построение профессионального общения с учетом социально-профессионального статуса, ситуации общения, особенностей группы и индивидуальных особенностей участников коммуникации; -включение в коллективное обсуждение рабочей ситуации. 	<p>ся во время групповой работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдение за обучающимися во время проведения внеклассных мероприятий по предмету; -наблюдение за работой при выполнении групповых заданий; -анализ и оценка преподавателем рефлексии, самооценки деятельности обучающихся
<p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -осуществление поиска информации на различных электронных носителях. -извлечение информации с электронных носителей. -представление информации в различных формах с использованием разнообразного программного обеспечения. -построение профессионального общения с учетом социально-профессионального статуса, ситуации общения, особенностей группы и индивидуальных особенностей участников коммуникации -создание презентации в различных формах. 	<ul style="list-style-type: none"> -оценка преподавателем выполнения заданий, самостоятельной работы; -наблюдение, анализ и оценка преподавателем рефлексии, самооценки деятельности обучающихся;
<p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -конструктивное взаимодействие с обучающимися, преподавателями и руководителями практики в ходе обучения и при решении профессиональных задач; осуществление поиск и использование необходимой информации для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития, -использование информационно – коммуникативных технологий в профессиональной деятельности; 	<p>Оценка преподавателем выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся (изучение, конспектирование, рефератирование, КР);</p> <p>Оценка преподавателем конспектов обучающихся;</p> <p>наблюдение, оценка,</p> <p>Наблюдение, оценка преподавателем выполнения практического задания;</p>

<p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p>	<p>- организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, - принимать решения в стандартных ситуациях и нести за них ответственность;</p>	<p>Оценка преподавателем выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся (изучение, конспектирование, рефератирование, КР); Оценка преподавателем конспектов обучающихся; наблюдение, оценка, Наблюдение, оценка преподавателем выполнения практического задания; Поисковые задания (мультимедийная презентация)</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>определение социальной значимости профессиональной деятельности; -определение положительных и отрицательных сторон профессии; -демонстрация интереса к будущей профессии -участие в мероприятиях способствующих профессиональному развитию. - определение перспектив трудоустройства</p>	<p>Наблюдение и оценка уровня познавательной активности обучающихся на уроке: - во время изучения нового материала, - во время проведения самостоятельной работы; -оценка уровня подготовки обучающихся сообщений, рефератов, по дисциплине; -оценка презентаций, созданных учащимися</p>
<p>ОК 9. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p>	<p>-осуществление поиска информации на различных электронных носителях. -извлечение информации с электронных носителей. -представление информации в различных формах с использованием разнообразного программного обеспечения. -создание презентации в различных формах.</p>	<p>Оценка преподавателем выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся (изучение, конспектирование, рефератирование, КР); Оценка преподавателем конспектов обучающихся; наблюдение, оценка, Наблюдение, оценка преподавателем выполнения практического задания; Поисковые задания (мультимедийная презентация)</p>

6. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
1.Лёгкая атлетика	Умение выполнять циклические упражнения, бег на короткие, средние и длинные дистанции, и технические виды лёгкой атлетики, прыжки в длину, в высоту, метание гранаты.
2. Спортивные игры	Знать основы правила игры в баскетбол, волейбол. Уметь выполнять технические элементы в баскетболе: ловля мяча, передача мяча, ведение мяча, бросок по кольцу, умение играть в команде. В волейболе: владеть передачами, приёмами мяча сверху, снизу, подача мяча, учебная игра.
3.Виды спорта по выбору	Уметь выполнять технические движения с гантелями, гириями, штангой. Умение показать количество упражнений по ритмической гимнастике.
4.Гимнастика	Объяснив основные критерии эффективности здорового образа жизни. Умение владеть индивидуально и в парах упражнения с использованием предметов (скалка, скамейка, набивной мяч, гимнастическая палка) Умение владеть технической опорного прыжка через «козла» и упражнениями на гимнастическом бревне.
5.Лыжная подготовка	Уметь владеть технической передвижения на лыжах, технической подъёмов «ёлочка», «лесенкой», техникой спусков с гор средней крутизны, техникой торможения «плугом», техникой поворотов, прохождения дистанции на время.
6.Туризм	Уметь распределять обязанности в подготовке туристическому походу в составе учебной группы. Знать индивидуальное снаряжение туриста, уметь преодолевать дистанцию по пересечённой местности.
7.Массаж	Уметь владеть основными приёмами массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.