

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение
Свердловской области
«Артинский агропромышленный техникум»**

РАССМОТРЕНО:
Педагогический совет
ГБПОУ СО «ААТ»
Протокол № 1
От «30» августа 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБПОУ СО «ААТ»

В.И.Овчинников/

«30» августа 2017 г.

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Разработчик: Рухмалёв А. М.,
преподаватель
первой категории**

п. Арты, 2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта, среднего профессионального образования по специальности «Механизация сельского хозяйства»

Разработчик:

Государственное автономное образовательное учреждение среднего профессионального образования Свердловской области «Артинский агропромышленный техникум»

Авторы:

Рухмалев Александр Михайлович, первая квалификационная категория.

Рекомендована педагогическим советом ГАПОУ СО «Артинский агропромышленный техникум»

Заключение ПС № _____ от « _____ » _____ 20 ____ г.

Протокол № _____

Содержание

1. Паспорт программы учебной дисциплины	4
2. Структура и примерное содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации примерной программы учебной дисциплины	9
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	10

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО 38.02.01 «ТО и ремонт автотранспорта».

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

дисциплина входит в общий гуманитарный социально-экономический цикл.

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

Цель изучения дисциплины.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

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.

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- овладение системой практических умений и навыков (самостоятельно), обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, необходимых в жизни и профессиональной деятельности.

Иметь представление: о влиянии занятий физическими упражнениями на здоровье и работоспособность.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- владеть системой теоретических и практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей;
- приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
- выполнять необходимый минимум Норм ГТО 5 ступени, 6 ступени – согласно возрастным данным;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях, активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:
основные средства и методы, определяющие содержание оздоровительно-рекреационной, общеподготовительной, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

- о роли физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- основы здорового образа жизни;

- физические способности человека;
- основы физической и спортивной подготовки;
- спорт в физическом воспитании студентов;
- профессионально-прикладная физическая подготовка;

Специалист среднего звена должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента 242 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 2 часа;

самостоятельной работы обучающегося 240 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура» включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического и контрольного учебного материала:

- Основы здорового образа жизни студента.

- Физические способности человека.
- Основы физической и спортивной подготовки.
- Спорт в физическом воспитании.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы программы:

- теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношений к физической культуре;
- Контрольный, (рубежный контроль) определяющий дифференцированный и объективный учёт процесса и результатов учебной деятельности студентов.

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	242
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	2
в том числе:	
Теоретические занятия	1
Контрольная работа	1
Самостоятельная работа студента (всего)	240
в том числе:	
тематика внеаудиторной самостоятельной работы подготовка рефератов	
<i>Итоговая аттестация в форме зачёта</i>	

Самостоятельная работа для студентов

Государственный образовательный стандарт профессионального образования по физической культуре обязывает студентов иметь представление об истории развития физической культуры, основах физической культуры и здорового образа жизни, о достижении жизненных и профессиональных целей, использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья. Основной задачей физической культуры для этой категории студентов является приобретение основ теоретических и методических знаний по предмету с дальнейшим грамотным

использованием средств, форм и методов при секционных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Приемами проведения контроля самостоятельной работы студентов являются: собеседование (групповое, индивидуальное, on-line консультирование); проверка индивидуальных заданий; зачет по теме, разделу; тестирование; самоотчеты;

Критериями оценки результатов самостоятельной работы студента могут являться:

- уровень освоения студентом учебного материала;
- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление материала в соответствии с требованиями стандартов;
- сформированные компетенции в соответствии с целями и задачами изучения дисциплины.

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел1. теоретический		1	
Контрольная работа		1	
Тема1. «Здоровый образ жизни»		240	
Тема 1.1. Резервы организма. Внешняя среда	Содержание. Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни». Резервы организма. Экология. Общество. Гигиена тела. Наркомания.		
Тема 1.2. Внутренняя среда. Рациональный режим труда и отдыха	Содержание. Питание. Курение. Его роль в развитии заболеваний. Алкоголизм. Наркомания. Физическая культура и здоровый образ жизни (ЗОЖ). Роль ритмов в жизни человека.		
	<p>Самостоятельная работа студента: Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <p>1. Для овладения знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И.Погадаев Физическая культура учеб. пособия для студентов СПО. – 8 –е изд., М.: Изд.центр «Академия», 2008.-176 с. (стр 76-93). -составление плана текста; конспектирование текста; выписки из текста; работа со словарями справочниками; ознакомление с нормативными документами; использование компьютерной техники и сети Интернет и др.</p> <p>2.Для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, дополнительной литературы); -составление плана и тезисов ответа; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы;</p> <p>Тема 1. Здоровый образ жизни. (стр.76-93)</p>	80	

	<p>Вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дайте определение понятия «здоровье». 2. Что такое здоровый образ жизни? 3. Расскажите о резервах организма. 4. Какие факторы здорового образа жизни вы знаете? Охарактеризуйте их 5. Что такое правильное питание? 6. Расскажите о дурных привычках и их воздействия на организм человека. 7. Что такое правильная организация режима труда студента? 8. Какова роль двигательной активности в здоровом образе жизни? <p>- аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование); подготовка сообщений к выступлению на семинаре; ;</p> <p>- подготовка рефератов, докладов, рецензий, обзора литературы и других видов письменной работы;</p> <p>-составление библиографии, тематических кроссвордов; тестирование и др.;</p> <p>-собеседование, деловые ролевые игры, дискуссии;</p> <p>3. Для формирования умений: самостоятельное выполнение заданий на занятиях;</p> <p>-выполнение комплекса упражнений по образцу;</p> <p>- решение ситуационных (профессиональных) задач; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности;</p> <p>- рефлексивный анализ профессиональных умений;</p> <p>-упражнения спортивно-оздоровительного характера, упражнения на тренажере;</p> <p>- выполнение различных видов самостоятельной работы в том числе и по физической культуре (практические упражнения) во время учебных и производственных практик.</p>		
Всего		80	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
-----------------------------	---	-------------	------------------

1	2	3	4
<p>Раздел 1. теоретический</p> <p>Тема1.Физические способности человека</p>			
<p>Тема 1.1. Сила. Выносливость. Быстрота, гибкость, ловкость.</p>	<p>Содержание. Основные физические способности (качества). Понятия – сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость. Абсолютная, относительная сила. Развитие силы.</p>		
<p>Тема 2.1 Схема построения занятия. Виды спортивной подготовки. Самоконтроль в процессе физического воспитания.</p>	<p>Содержание. Как правильно оценить физическую подготовленность студента по тестам программы. Как работать над повышением физических качеств. Примерная форма заполнения дневника самоконтроля.</p>		
<p>Тема 2.2. Советы для занимающихся самостоятельно.</p>	<p>Содержание. Как заниматься своим физическим совершенствованием. Утренняя гимнастика. Коррекция фигуры. Развитие общей выносливости. Развитие силы. Атлетическая гимнастика. Развитие скоростно-силовых качеств. Ритмическая гимнастика</p>		
	<p>Самостоятельная работа студента: Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: 1. Для овладения знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И.Погадаев Физическая культура учеб. пособия для студентов СПО. – 8 –е изд., М.: Изд.центр «Академия», 2008.-176 с. (стр 96-122). -составление плана текста; конспектирование текста; выписки из текста; работа со словарями справочниками; ознакомление с нормативными документами; использование компьютерной техники и сети Интернет и др. 2.Для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, дополнительной литературы);</p>	<p>80</p>	

-составление плана и тезисов ответа; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы;

Тема 1. Физические способности человека.(стр.96-100)

Вопросы:

Перечислите основные физические способности (качества).

Что такое абсолютная и относительная сила? Назовите методы развития силы.

Что такое выносливость? Как она связана с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системами? Расскажите о методике развития силы.

Что такое быстрота? Какие методы её развития вы знаете? От каких показателей зависит скорость пробега на дистанции 100м.?

Что такое гибкость? Расскажите о методике её развития.

Дайте определение ловкости. В каких видах спорта она проявляется больше всего?

Тема 2. Основы физической и спортивной подготовки.(стр.102-122)

Вопросы:

Как оценивается ваша физическая подготовленность по тестам программы?

Какие физические качества у вас развиты недостаточно? Как вы спланируете работу по ликвидации этого недостатка?

Как изменились у вас рост и масса тела за 1 год (2года)?

В связи с изменением роста и массы тела как изменились у вас абсолютная и относительная сила?

Проанализируйте состояние врачебного контроля в вашем колледже.

- аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование);

подготовка сообщений к выступлению на семинаре; ;

- подготовка рефератов, докладов, рецензий, обзора литературы и других видов письменной работы;

-составление библиографии, тематических кроссвордов; тестирование и др.;

-собеседование, деловые ролевые игры, дискуссии;

3. Для формирования умений: самостоятельное выполнение заданий на занятиях;

-выполнение комплекса упражнений по образцу;

- решение ситуационных (профессиональных) задач; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности;

- рефлексивный анализ профессиональных умений;

-упражнения спортивно-оздоровительного характера, упражнения на тренажере;

- выполнение различных видов самостоятельной работы в том числе и по физической

	культуре (практические упражнения) во время учебных и производственных практик.		
Всего		80	

Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический			
Тема 1. Спорт в физическом воспитании студентов			
Тема 1.1 Спортивная деятельность и спортивная классификация	Содержание. Выдающиеся спортсмены – студенты. Спортсмены нашей области. Единая Всероссийская спортивная классификация.		
Тема 1.2. Выбор вида спорта.	Содержание. Выбор вида спорта для регулярных занятий. Виды спорта, развивающие силу, выносливость, ловкость		
Тема2.Профессионально-прикладная физическая подготовка			
Тема 2.1 Цели, задачи и средства профессионально-прикладной физической подготовки.	Содержание. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Ведущие психофизические качества в профессии.		

<p>Тема 2.2 Формы профессионально-прикладной физической подготовки. Производственная гимнастика.</p>	<p>Содержание. Виды спорта и физические упражнения, способствующие развитию качеств, важных в профессии. Профессиограмма вашей профессии</p>		
	<p>Самостоятельная работа студента: Тематика внеаудиторной самостоятельной работы 1. Для овладения знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И.Погадаев Физическая культура учеб. пособия для студентов СПО. – 8 –е изд., М.: Изд.центр «Академия», 2008.-176 с. (стр 127-130; 144-148). -составление плана текста; конспектирование текста; выписки из текста; работа со словарями исправочниками; ознакомление с нормативными документами; использование компьютерной техники и сети Интернет и др. 2.Для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, дополнительной литературы); -составление плана и тезисов ответа; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы; Тема1. Спорт в физическом воспитании студентов. (стр. 127-130;). Вопросы: Каких выдающихся спортсменов- студентов вы знаете? Что такое Единая Всероссийская спортивная классификация? Что лежит в основе выбора вида спорта для регулярных занятий? Назовите виды спорта, развивающие силу, выносливость, ловкость. Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка. (стр. 144-148). Вопросы: Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка? Какие психофизические качества являются ведущими в вашей профессии? Какие виды спорта и физических упражнений способствуют развитию качеств, важных в вашей профессии? Составьте профессиограмму вашей профессии. - аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование); подготовка сообщений к выступлению на семинаре; ;</p>	<p>80</p>	

	<p>- подготовка рефератов, докладов, рецензий, обзора литературы и других видов письменной работы;</p> <p>- составление библиографии, тематических кроссвордов; тестирование и др.;</p> <p>- собеседование, деловые ролевые игры, дискуссии;</p> <p>3. Для формирования умений: самостоятельное выполнение заданий на занятиях;</p> <p>- выполнение комплекса упражнений по образцу;</p> <p>- решение ситуационных (профессиональных) задач; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности;</p> <p>- рефлексивный анализ профессиональных умений;</p> <p>- упражнения спортивно-оздоровительного характера, упражнения на тренажере;</p> <p>- выполнение различных видов самостоятельной работы в том числе и по физической культуре (практические упражнения) во время учебных и производственных практик.</p>		
всего		80	

Итого

242

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся
- рабочее место преподавателя
- комплект учебно-наглядных пособий.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники (ОИ)

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство и год издания
ОИ1	Физическая культура учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2008.-176с.	Н.В. Решетников Ю.Л. Кислицын	Учеб. пособия для студентов СПО. – 8 –е изд., М.: Изд.центр «Академия», 2008.-176 с.
ОИ2	Баскетбол: Теория и методика обучения	Д.И.Нестеровский	Учеб. пособие. – 4-е изд.,- М.:Изд. центр «Академия»,2010
ОИ3	Спортивные игры: техника. Тактика, методика обучения	Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнова	Учебное для студ.-6-е изд.,М: Изд. центр «Академия»,2010
ОИ4	Легкая атлетика	Н.Г.Озолин , В.И.Воронкин, Ю.Н.	Учеб. пособие - М.: Фис. 1989.
ОИ5	Гимнастика	И.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков, О.В Загрядская,	Учеб. пособие-2-е изд.,- М.: Изд. центр «Академия» 2002.

Дополнительные источники (ДИ)

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство и год издания
ДИ1	Самостоятельная работа студентов по физической культуре.	Туревский И.М	Уч.пособие - М. 2003
ДИ2	Теория и методика физического воспитания и спорта	Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов	Уч. пособие. – 6-е изд., стер. – М.: Изд. центр «Академия», 2008
ДИ3	Настольная книга учителя физической культуры.	Б.И.Мишин	М: Астрель - АСТ, 2002.

ДИ4	Здоровый образ жизни и физическое совершенствование.	Г.С.Туманян	Уч. пособие. - М.: Изд. цен. «Академия», 2009.
ДИ5	Гигиена физического воспитания и спорта	Г.И.Коваль	Уч.пос. для студ. Изд. Цен.«Академия»,2009.
ДИ6	Здоровый образ жизни в современных образовательных учреждениях	С.П.Тимофеев В.В.Луханин	Метод.реком.-Белгород., регион. инст.,2004г.
ДИ7	История физической культуры и спорта	Б.Р.Голощапов	Уч.пос. для студ. Изд. Цен.«Академия»,2010.
ДИ8	Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»	Ю.Д.Железняк В.М.Минбулатов	Уч.пос. для студ. Изд. Цен.«Академия»,2010.
Интернет- ресурсы (И-Р)			
	http://www.fizkult-ura.ru/books/theory		
	http://window.edu.ru/window/library/pdf2txt?p_id=11859		
	http://lesgaft.spb.ru/3208		

Список литературы в учебном заведении:

1. Озолин Н.Г, В.И.Воронкин, Ю.Н. Примаков. Легкая атлетика: Учеб. пособие - М.: ФиС. 1989. – 671 с.
2. И.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков, О.В Загрядская, Н.В. Казакевич. Гимнастика: Учеб. пособие -2-е изд., - М.: Издательский центр «Академия» 2002. – 448 с.
3. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 480с.
4. Настольная книга учителя физической культуры /Под ред. проф. Л.Б. Кофмана: Авт. - сост. Г.И. Погадаев: Предисл. В.В. Кучина, Н.Д. Никандрова. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
5. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М: Астрель - АСТ, 2002.
6. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учебн. Пособие – 3-е изд., - М.: Издательский центр «Академия» 2005. – 144 с.
7. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И.Погадаев Физическая культура учеб. пособия для студентов СПО. – 8 –е изд., М.: Изд.центр «Академия», 2008.-176 с.
8. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед.учебн. заведений. – М.: Издательский центр «Академия» , 2000. – 368 с.
9. Д.И.Нестеровский. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. пособие. – 4-е изд.,- М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 336 с.
- 10.Л.А.Вяткин, Е.В. Сидорчук. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. пособие. –М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 208 с.
- 11.П.К.Петров. Информационные технологии в физической культуре и спорте: Учеб. пособие . – М.: Издательский центр «Академия» , 2008. – 288 с.

12. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учебн. пособ. – М.: Издательский центр «Академия». 2002. -312 с.
13. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов по физической культуре: Учеб пособие. - М. 2003
14. Г.И. Попов. Биомеханика: Учеб. пособие. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 256 с.
15. С.Н. Попов, Н.М. Валеев. Лечебная физическая культура: Учеб. пособие. – 7-е изд., – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 416 с.
16. Г.С. Туманян. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: Учеб. пособие. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 336 с.
17. Железняк Ю.Д. Петров П.К Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.
18. Лубышева Л.И. Социология физической культуры.- М. 2001
19. Железняк Ю.Д. Педагогическая физкультурно-спортивное соревнование.- М. 2002
20. Макаров А.Н. Легкая атлетика.- М.: Просвещение., 1990
21. Ковалев В.Д. Спортивные игры.- М.: Просвещение., 1989
22. П.Портнов Ю.М. Спортивные игры-. М. 2002
23. Федеральный закон от 29.04.99 №80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
24. Закон «О физической культуре и спорте в Тамбовской области» от 17.05.98 г. Приказ Минобразования РФ от 16.07.2002 №2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в ОУ РФ».
25. Виленский М.Я., Ильинич В.И. Физическая культура работников умственного труда. - М: Знание, 1987.
26. Кун Л. Всемирная история физической культуры и спорта. Под общей ред. В.В. Столбова. - М.: Радуга. 1982
27. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена: учебник для институтов и техникумов физической культуры -М.: ФиС, 1990.
28. Ли В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра-Спорт, 2001.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а так же выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
<p>- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.</p>	<p>Формы контроля обучения: - практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера</p>
<p>- приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>- ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>- использовать при выполнении домашних заданий и в самостоятельных занятиях по физической культуре знания и навыки, приобретённые на занятиях; -выполнять необходимый минимум Норм ГТО 5 ступени, 6 ступени – согласно возрастных данных; - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</p>	<p>оперативный контроль текущий контроль</p>
Знания:	
<p>Физическая культура как учебная дисциплина. Физиологические основы физической культуры и спорта. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Оперативный контроль, самоконтроль, итоговый контроль Оперативный контроль, самоконтроль, итоговый контроль Оперативный контроль, самоконтроль, итоговый контроль</p>

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Результаты обучения (развитие общих компетенций)		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Шифр	Наименование	
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Выполнение практических и индивидуальных заданий, их анализ, оценка и самооценка.
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных условиях и нести за них ответственность.	Составление личного плана самостоятельных физических упражнений. Участие в соревнованиях. Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов и нормативов ГТО.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Взаимодействие в групповых и командных занятиях. Наблюдение за оценкой командного взаимодействия и ролей участников на занятиях.
ОК 10	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (юноши).	Контрольное тестирование. Выполнение практических заданий.

Тестовые задания по физической культуре, для студентов заочного отделения

Вариант А

1. Физическая культура – это:

- а) часть общей культуры
- б) регулярные занятия по укреплению здоровья
- в) явление общей культуры, связанное с развитием человека
- г) педагогический процесс

2. Каковы роль и значение занятий физической культурой для человека:

- А) способствуют развитию культуры человека
- б) оптимизация психических и физиологических процессов
- в) одно из условий всестороннего развития человека
- г) совершенствование физических возможностей человека

3. Что понимается под закаливанием:

- А) процесс повышения сопротивляемости организма
- б) процесс повышения устойчивости организма к внешним воздействиям
- в) совершенствование обмена веществ и энергии
- г) совершенствование иммунных свойств организма

4. Что называется осанкой:

- А) форма позвоночника
- б) вертикальное положение тела человек
- в) привычная поза человека в вертикальном положении
- г) особенности телосложения человека

5. Выносливость человека не зависит от:

- А) функциональных возможностей систем энергообеспечения
- б) антрометрических данных человека
- в) выдержки и умения терпеть утомление
- г) сократительных свойств мышц

6. ЧСС у здоровых людей составляет в среднем:

- А) 40-50 уд./мин.
- Б) 60-80 уд./мин
- В) 100-120 уд./мин

7. Гигиенические нормы и требования регламентируются:

- А) специальными санитарными правилами
- Б) распоряжением директора образовательного учреждения
- В) инструкцией учителя

8. Международный Олимпийский комитет был создан в :

- А) Олимпии
- Б) Париже
- В) Люцерне
- Г) Лондоне

9. Какой город принимал в 2010- г. XX1 Олимпийские игры

- А. Осло
- Б) Саппоро
- В) Ванкувер

10. Паралимпийские игры проводятся с:

- А) 1984
- Б) 1988
- В) 1992

11. Родиной гандбола является:

- А) Чехословакия
- Б) Швеция
- В) Дания

12. Индивидуальное развитие организма означает как

- А) генезис
- Б) онтогенезис
- В) филогенезис

13. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической:

- А) 100м
- Б) 200м
- В) 500м

14. Бег по пересеченной местности обозначается как..... (вид)

Тестовые задания для студентов заочного отделения

Вариант Б

1. Какая страна поставила задачу войти в XXI век без табака:

- А) Швеция
- Б) Сингапур
- В) США

2. Право проведения Олимпийских игр предоставляется;

- А) городу
- Б) деревне
- В) региону
- Г) стране

3. 100 летний юбилей Олимпийского движения мировое сообщество отмечало:

- А) 1992
- Б) 1996
- В) 1994
- Г) 1998

4. Наиболее эффективным методом воспитания общей выносливости является:

- А) повторный
- Б) непрерывный
- В) круговой
- Г) интервальный

5. С какой целью планируется режим дня:

- А) рационального режима питания
- Б) работоспособности организма
- В) организация текущих дел

6. При возникновении легких ушибов необходимо:

- А) растереть ушибленное место
- Б) наложить тепло
- В) наложить лед

7. Что является основой физической культуры:

- А) физическое развитие
- Б) физическое упражнение
- В) физическая подготовка
- Г) физическое совершенствование

8. Как дозируются упражнения на гибкость:

- А) до появления пота
- Б) снижения амплитуды движений
- В) по 20 упражнений в серии
- Г) появление болевых ощущений

9. Каково влияние алкоголя на органы пищеварения:

- А) развитие гастрита, рака, язвы желудка
- Б) угнетает функции поджелудочной железы
- В) туберкулез толстого кишечника

10. Вирусное заболевание, характеризующее подавление клеточного иммунитета, развитием вторичных инфекций, которое приводит к гибели

больного:

- А) гепатит
- Б) СПИД
- В) грипп

11. Определяющую роль для состояния здоровья человека играет:

- А) образ жизни
- Б) наследственность
- В) климат

12. Показатель ЧСС в первую очередь характеризует:

- А) состояние сердечно-сосудистой системы
- Б) специальную работоспособность человека
- В) возможности системы дыхания

13. Выход на площадку запасного игрока вместо игрока основного состава в волейболе означает как.....(добавить слово)

14. Какие приемы массажа и самомассажа успокаивают ;

- А) поколачивание
- Б) поглаживание, растирание
- В) вибрация

15. Впервые правила баскетбола сформулировал:

- А) Джеймс Нейсмит
- Б) Майкл Джордан
- В) Шакил О Нил
- Г) Билл Рассел

Тестовые задания для студентов заочников

Вариант В

1. Под физическим развитием понимается :

- А) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма человека; б) процесс физической подготовки; в) педагогический процесс по формированию осанки и развитию мышц

2. занятия физической культурой ориентированы на совершенствование:

- а) физических и психических качеств человека; б) техники двигательных действий; в) природных психофизических свойств и особенностей человека.

3. Выносливость человека не зависит от:

- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения; б) антрометрических данных человека; в) сократительных свойств мышц

4. Какие упражнения не эффективны при формировании телосложения:

- а) упражнения ,способствующие увеличению силы; б) упражнения, способствующие повышению быстроты движений; в) повышение выносливости

5. какой из приведенных принципов закаливания наиболее значимый:

- а) соответствие видов и режимов закаливания; б) последовательным и постепенным замещением видов и режимов процедур; в) регулярное чередование видов процедур

6. С какой целью планируется режим дня:

- а) рационального режима питания; б) поддержания работоспособности; в) четкой организации текущих дел

7. При возникновении легких ушибов необходимо:

а) растереть ушибленное место; б) наложить тепло; в) наложить холод

8. Каковы причины возникновения вредных привычек:

а) отсутствие интересов и увлечений в жизни; б) болезни и заболевания; в) не сформированные волевые качества

9. Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:

а) легко переносятся неблагоприятные условия; б) физическое, психологическое и нравственное благополучие

в) устойчивость к инфекционным и вирусным заболеваниям

10. Международный Олимпийский комитет был создан в :

а) Олимпии; б) Париже; в) Люцерне; г) Лондоне

11. Индивидуальное развитие организма обозначается как:

а) генезис; б) онтогенезис; в) филогенезис; г) воспитание

12. Форма упражнений характеризуется:

а) конструкцией инвентаря, снарядов; б) стилем выполнения; в) технической готовностью; г) пространственно-временными параметрами

13. Как дозируются упражнения на гибкость:

а) до появления пота; б) до снижения амплитуды движений; в) до болевых ощущений

14. Начальный удар в волейболе, вводящий мяч в игру, называется:

а) прием; б) передача; в) подача; г) бросок

15. Предметом обучения в сфере физического воспитания

являются.....

Вариант Г

1. Физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» был введен в:

а) 1928 г; б) 1931; в) 1940; г) 1951 г

2. Расположите в хронологической последовательности города, где проходили Олимпийские игры, начиная с XXII Игр:

1. Атланта, 2. Афины, 3. Барселона, 4. Лос-Анджелес, 5. Москва, 6. Сеул, 7. Сидней. Ответы: а) 6.4.5.3.1.7.2; б) 4.5.2.3.6.7. в) **5.4.6.3.1.7.** г) 7.6.5.4.3.2.1.

3. Что понимается под тестированием физической подготовленности:

а) измерение роста и веса; б) измерение показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем; в) измерение уровня физических качеств

4. Предметом обучения в сфере физического воспитания

являются.....

5. Какие факторы преимущественно обуславливают проявление общей выносливости

а) скоростно-силовые способности; б) личностно-психические качества; в) факторы функциональной экономичности; г) аэробные возможности

6. Родиной гандбола является...

а) Чехословакия; б) Швеция; в) Дания; г) Франция

7. К каким Олимпийским играм была предложена Олимпийская эмблема их пяти переплетенных колец

а) 1908; б)1912; в)1920

8. Основным документом соревнований, которым руководствуется главная судейская коллегия, является:

а)программа; б)график; в)календарь

9. Основной формой подготовки спортсменов является.....

10. Оптимальный пульсовый режим при развитии общей выносливости: а) 110 и ниже; Б)111-130 ударов в мин; в) 131-150; г) 151-170

11. Развитие олимпийского движения содействует:

а) созданию новых материальных ценностей; б) увеличению количества людей, регулярно занимающихся физкультурой; экономическому и техническому развитию государства г) появлению новых стадионов, увеличению выпуска спортивного инвентаря

12. Техника физических упражнений принято называть:

а) решение двигательной задачи; б)последовательность движений и элементов; в) выполнение упражнений с наименьшим расходом энергии; г) ритмичность выполнения упражнений

13. Что понимается под закаливанием:

а) сопротивляемость организма к простудным заболеваниям; б)устойчивость организма к внешним факторам; в) совершенствование иммунных свойств организма

14. Физическая культура – это

а) часть общей культуры; б) регулярные занятия по укреплению здоровья в)явление общей культуры, связанное с физическим и духовным развитием; г)педагогический процесс

15. Каковы причины возникновения вредных привычек:

а) неудовлетворенность; б) недостаток волевых качеств; в) болезни и заболевания; г) отсутствие интересов и увлечений

Вариант Д

1.1 зимние Олимпийские игры состоялись в:

а) 1920г, Бельгии; б) 1924г., Франции; В)1926г., Германия; г) 1928г., Швейцария

2. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению.....

3. Спортивный снаряд для метания, представляющий собой цельнометаллический шар, прикрепляемый тросом к рукоятке, называется.....

4. Наиболее эффективным методом воспитания общей выносливости является:

а) повторный; б) непрерывный; в) круговой; г) интервальный

5. Впервые правила баскетбола сформулировал:

а) Джеймс Нейсмит; б)Майкл Джордан; В)Шакир О Нил; г)Билл Рассел

6.Основным специфическим средством физического воспитания является:

а) физическое качество; б) физическое упражнение; в) физическая нагрузка

7. Для воспитания быстроты используются:

- а) подвижные игры; б) двигательные действия в высоком темпе; в) упражнения на быстроту реакции; г) силовые упражнения
- 8. Отличительным признаком умения является:** а) автоматизация двигательных действий; б) стереотипность параметров действия; в) устранение ошибок при выполнении подводящих упражнений; г) формирование связей между двигательными центрами
- 9. При развитии выносливости применяются режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим:**
а) 110-1120 уд. В мин.; б) 120-140; в) 140-160; г) свыше 160 уд/мин
- 10. Какой из перечисленных видов спорта не входит в программу современного пятиборья:** а) фехтование; б) верховая езда; в) гимнастика; г) стрельба
- 11. Нормативы, являющиеся основой для присвоения спортивных разрядов, содержатся в спортивной.....**
- 12. Способ спортивного плавания, возникший как разновидность брасса, называется.....**
- 13. Определите наиболее правильный ответ на вопрос «каковы основные правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями»**
а) необходимо осуществлять контроль за исправностью инвентаря, обуви, б) контроль величины нагрузки; в) проведение обязательной разминки; г) соблюдение правил поведения в зале
- 14. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в волейболе означает как.....**
- 15. Совместную деятельность людей по использованию и приумножению ценностей физической культуры принято обозначать как физкультурное.....**

ВОПРОСЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ

(Перечень зачётных вопросов по темам содержания дисциплины)

3 Курс. Тема 1. Здоровый образ жизни.

Вопросы:

1. Дайте определение понятия «здоровье».
2. Что такое здоровый образ жизни?
3. Расскажите о резервах организма.
4. Какие факторы здорового образа жизни вы знаете? Охарактеризуйте их
5. Что такое правильное питание?
6. Расскажите о дурных привычках и их воздействия на организм человека.
7. Что такое правильная организация режима труда студента?

8. Какова роль двигательной активности в здоровом образе жизни?

4 Курс. Тема 1. Физические способности человека.

Вопросы:

1. Перечислите основные физические способности (качества).
2. Что такое абсолютная и относительная сила? Назовите методы развития силы.
3. Что такое выносливость? Как она связана с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системами? Расскажите о методике развития силы.
4. Что такое быстрота? Какие методы её развития вы знаете? От каких показателей зависит скорость пробега на дистанции 100м.?
5. Что такое гибкость? Расскажите о методике её развития.
6. Дайте определение ловкости. В каких видах спорта она проявляется больше всего?

Тема 2. Основы физической и спортивной подготовки.

Вопросы:

1. Как оценивается ваша физическая подготовленность по тестам программы?
2. Какие физические качества у вас развиты недостаточно? Как вы спланируете работу по ликвидации этого недостатка?
3. Как изменились у вас рост и масса тела за 1 год (2года)?
4. В связи с изменением роста и массы тела как изменились у вас абсолютная и относительная сила?
5. Проанализируйте состояние врачебного контроля в вашем колледже.

5 курс. Тема 1. Спорт в физическом воспитании студентов.

Вопросы:

1. Каких выдающихся спортсменов- студентов вы знаете?
2. Что такое Единая Всероссийская спортивная классификация?
3. Что лежит в основе выбора вида спорта для регулярных занятий?
4. Назовите виды спорта, развивающие силу, выносливость, ловкость.

Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Вопросы:

1. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?
2. Какие психофизические качества являются ведущими в вашей профессии?
3. Какие виды спорта и физических упражнений способствуют развитию качеств, важных в вашей профессии?
4. Составьте профиограмму вашей профессии.

Задания

Для выполнения контрольной работы по дисциплине «Физическая культура»

Вариант № 1

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Основы методики закаливания.
3. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Вариант № 2

1. Основы здорового образа жизни.
2. Методика организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями и спортом.
3. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

Вариант № 3

1. Социально-психологические и психофизиологические особенности студентов.
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры в регулировании работоспособности.
3. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.

Вариант № 4

1. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
2. Основы методики самомассажа.
3. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Вариант № 5

1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Методика корректирующей гимнастики для глаз.
3. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

Вариант № 6

1. Организация и методики проведения занятий по физическому воспитанию в специальном учебном отделении.

- 2.Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями или тренировочной направленности.
- 3.Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Вариант №7

- 1.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
- 2.Методика проведения учебно-тренировочного занятия
- 3.Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характеристика труда.

Вариант №8.

- 1.Содержание практического раздела учебной программы со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.
- 2.Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
- 3.Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.

Вариант № 9

- 1.Профессиональная прикладная физическая подготовка студентов.
- 2.Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
- 3.Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

Вариант № 10

- 1.Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
- 2.Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
- 3.Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.