бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Вологодской области «Вологодский колледж технологии и дизайна»

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна»

от 31.08.2021 № 528

от 31.08.2022 № 580

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ. 05 Физическая культура**

специальность

**43.02.12 Технология эстетических услуг**

Вологда

2021

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура

разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 43.02.12. Технология эстетических услуг

Организация-разработчик: БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна»

Разработчик:

Слобожанина Людмила Владимировна преподаватель БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна»

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению на заседании предметной цикловой комиссии БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна»

протокол № 1 от 30.08.2021 г., протокол № 1 от 31.08.2022 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 05. Физическая культура**

* 1. **Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.12 Технология эстетических услуг.

* 1. **Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы среднего профессионального образования.**

Учебная дисциплина ОГСЭ 05. Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

* 1. **Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

**В результате освоения учебной дисциплины обучающиеся должны:**

**уметь**:

* использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
* применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
* пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

**знать:**

* роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
* основы здорового образа жизни;
* условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
* средства профилактики перенапряжения

**В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:**

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Объем образовательной программы составляет 166 час, в том числе:

* Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем - 116час.;
* Самостоятельная работа обучающихся – 50 час.

**1.5. Основные образовательные технологии**

При реализации рабочей программы используются следующие технологии:

технологии разноуровневого обучения, технология личностно-ориентированного обучения и воспитания, игровые технологии и технологии педагогической поддержки.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Объем программы** | 166 |
| **Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем** | 116 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 2 |
| практические занятия | 114 |
| Самостоятельная работа | 50 |
| **Промежуточная аттестация:**  **дифференцированный зачет** | |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ 05. Физическая культура**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)** | | **Объем часов** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
| **1** | **2** | | **3** | **4** |
| Легкая атлетика и кроссовая подготовка | 1-2 | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  Бег на короткие дистанции (60-100м). Специальные беговые упражнения Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 4 мин. | **2** | **ОК8** |
| 3-4 | Бег с равномерной скоростью | **2** |
| 5 | Метание мяча | **1** |
| 6 | Эстафетный бег | **1** |
| 7-8 | Кроссовая подготовка | **2** |
|  | **Самостоятельная работа:** кроссовая подготовка 30-40 мин. в  зависимости от погодных условий и самочувствия, жонглирование малым мячом, прыжки со скакалкой, беговые и прыжковые упражнения. | **2** |
| Методика контроля за уровнем физической подготовки | 9 | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  Контроль за уровнем физической подготовленности | **1** | **ОК8** |
|  | **Самостоятельная работа:** ведение личного дневника здоровья; выполнение упражнений для повышения уровня общефизической подготовленности и уровня здоровья; подготовка рефератов: «Гигиена физических упражнений», «Рациональное питание при занятиях физическими упражнениями». | **0,5** |
| Баскетбол | 10 | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  Инструктаж «Правила ТБ на уроках спортивных игр (баскетбол)». Совершенствование перемещений и остановок. Передачи мяча на месте. | **1** | **ОК8** |
| 11 | Совершенствование передач мяча различными способами на месте. Бросок в кольцо. Быстрый прорыв (2х1). (Передача мяча одной рукой) | **1** |
| 12 | Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости. Бросок в кольцо из под щита. (Ведение мяча на месте и в движении) | **1** |
| 13 | Повторение техники штрафного броска. Тактика нападения. Совершенствование раннее изученных ЗУН. (Штрафные броски в корзину) | **1** |
| 14-15 | Развитие скоростных и координационных способностей.  Игра баскетбол. (Двусторонняя игра в баскетбол по упрощённым правилам) | **2** |
|  | **Самостоятельная работа:** просмотр ТВ, выучить правила игры в баскетбол. подготовить реферат на тему: «Технико-тактические действия в баскетболе». Посещение баскетбольных матчей. Чтение спортивных газет и журналов. | **2** |
| Гимнастика. | 16 | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Стойки, упоры, висы | **1** | **ОК8** |
| 17 | Совершенствовать переворот назад через плечо в полушпагат. Выполнение упражнений у гимнастической стенки. (Упражнения у гимнастической стенки) | **1** |
| 18 | Выполнение гимнастических упражнений в парах | **1** |
| 19 | Повторение акробатических упражнений: «мост», «полушпагат», стойка на лопатках. Развитие равновесия, используя перевёрнутую гимнастическую скамейку. (Акробатическое упражнение «мост») | **1** |
| 20 | Выполнение упражнений с гимнастическими палками, скакалкой, обручем. Игры –эстафеты. | **1** |
| 21 | Повороты кругом в движении. Развитие активной и пассивной гибкости. | **1** |
|  | **Самостоятельная работа:** просмотр соревнований по ТВ, составить комплексы специальный упражнений при нарушении осанки, ожирении, плоскостопии; подготовить рефераты на тему: «Физическая подготовка с целью развития качеств быстроты движений, силы, ловкости, выносливости, гибкости»; «Нетрадиционные виды гимнастики». Подготовка к выполнению нормативов ГТО- тест на гибкость | **2** |
| Основы здорового образа жизни | 22 | **Содержание учебного материала:**  Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью | **1** | **ОК8** |
| 23 | **Содержание учебного материала:**  О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании, токсикомании | **1** |
|  | **Самостоятельная работа:** подготовить рефераты на темы: «Влияние двигательной активности на здоровье и вред гиподинамии», «Восстановительные средства после физической нагрузки», «Роль физической культуры в профилактике вредных привычек»; Составить и выполнять комплекс производственной гимнастики | **0,5** |
| Атлетическая гимнастика | 24 | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  Техника безопасности.  Коррекция фигуры | **1** | **ОК8** |
| 25 | Развитие двигательных качеств в тренажёрном зале. | **1** |
|  | **Самостоятельная работа**: выполнение комплекса упражнений для коррекции телосложения и развития двигательных качеств. Составить и выполнять комплекс упражнений. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной гимнастики. Написать сообщение на тему: «Использование средств атлетической гимнастики в адаптивной физической культуре» | **1** |
|  | 26 | **Зачет** | **1** |  |
| Лыжная подготовка | 27 | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  Инструктаж Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствовать попеременный двухшажный ход. (Попеременный двухшажный ход) | **1** | **ОК8** |
| 28 | Повторение и учёт одновременного одношажного хода. Подъём скользящим шагом. Спуск в основной стойке, торможение упором.Прохождение дистанции до 2 км. (Одновременные хода) | **1** |
| 29 | Совершенствовать технику лыжных ходов. Переходы с попеременных ходов на одновременные. Учёт техники спуска с торможением и поворотами. | **1** |
| 30-31 | Повторение техники конькового хода. Подъём в горку коньковым ходом. Преодоление бугров и впадин при спуске со склона.  Коньковый ход | **2** |
| 32 | Спуски в различных стойках | **1** |
|  | **Самостоятельная работа:** прогулки на лыжах; горнолыжная подготовка на склоне. | **3** |
| Атлетическая гимнастика | 33-34 | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  Развитие двигательных качеств в тренажёрном зале. | **2** | **ОК8** |
| 35-36 | Регуляция мышечного тонуса | **2** |
|  | **Самостоятельная работа:** написать сообщение «Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечении его умственной и физической деятельности, устойчивости к различным условиям внешней среды» | **2** |
| Волейбол. | 37 | Совершенствовать технику передач мяча через сетку. (верхние передачи | **1** | **ОК8** |
| 38 | Совершенствовать технику нападающего удара. Совершенствовать верхнюю прямую подачу. | **1** |
| 39 | Обучение нападающему удару в парах. Совершенствовать верхнюю прямую подачу.(Верхняя подача) | **1** |
| 40-41 | Передачи в тройках. Учебно-тренировочная игра. | **2** |
|  | **Самостоятельная работа:**  Просмотр соревнований по ТВ  Выучить изменения и дополнения в современные правила игры в волейбол. Подготовить сообщение на тему: «Технико-тактические действия в волейболе». Подготовить рефераты на темы: «Возникновение и развитие волейбола», «Развитие волейбола в России», «Современные правила игры в волейбол»; выучить правила и жесты судей во время игр в баскетбол и волейбол. | **3** |
| Легкая атлетика и кроссовая подготовка | 42 | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  Бег на короткие дистанции. Отжимания. | **1** | **ОК8** |
| 43 | Прыжок в длину с разбега | **1** |
| 44 | Бег с различной скоростью | **1** |
| 45 | Кроссовая подготовка | **1** |
|  | **Самостоятельная работа:** кроссовая подготовка 30-40 мин. в  зависимости от погодных условий и самочувствия, жонглирование малым мячом, прыжки со скакалкой, беговые и прыжковые упражнения. | **2** |
| 46 | **Зачет** | **1** |  |
| Легкая атлетика и кроссовая подготовка | 47 | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  Техника безопасности.  Бег на короткие дистанции Бег 30м. | **1** | **ОК8** |
| 48-49 | Бег с равномерной скоростью | **2** |
| 50-51 | Бег на средние дистанции | **2** |
| 52 | Эстафетный бег | **1** |
| 53-54 | Кроссовая подготовка | **2** |
|  | **Самостоятельная работа**  кроссовая подготовка 30-40 мин. в зависимости от погодных условий и самочувствия, прыжки со скакалкой, беговые и прыжковые упражнения. | **2** |
| Баскетбол | 55 | Совершенствование передач мяча различными способами на месте. Бросок в кольцо. Быстрый прорыв (2х1). (Передача мяча одной рукой) | **1** | **ОК8** |
| 56 | Ловля высоко летящего мяча, бросок в кольцо. Передачи мяча со сменой мест в тройках. Малая восьмёрка. | **1** |
| 57 | Бросок мяча в корзину после передачи | **1** |
| 58 | Эстафеты с ведением мяча и бросками в кольцо. Игра Стрит-бол. (Бросок мяча в корзину после ведения) | **1** |
|  | **Самостоятельная работа**  Подготовить сообщение по теме: «История развития баскетбола»  Просмотр телевизионных трансляций с крупнейших соревнований по баскетболу  Посещение баскетбольных матчей  Чтение спортивных газет и журналов | **1,5** |
| Гимнастика | 59-60 | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  **Техника безопасности.**  Повторение акробатических упражнений: «мост», «полушпагат», стойка на лопатках. Развитие равновесия, используя перевёрнутую гимнастическую скамейку. (Акробатическое упражнение «мост») | **2** | **ОК8** |
| 61-62 | Выполнение упражнений с гимнастическими палками, скакалкой, обручем. Игры –эстафеты. | **2** |
| 63 | Перекаты, кувырки | **1** |
| 64 | Повороты кругом в движении. Развитие активной и пассивной гибкости. | **1** |
|  | **Самостоятельная работа:** просмотр соревнований по ТВ, составить комплексы специальный упражнений при нарушении осанки, ожирении, плоскостопии; подготовить рефераты на тему: «Физическая подготовка с целью развития качеств быстроты движений, силы, ловкости, выносливости, гибкости»; | **2** |
| Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания | 65-66 | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  Развитие профессионально значимых двигательных качеств | **2** | **ОК8** |
|  | **Самостоятельная работа**: составление индивидуальных комплексов упражнений и их выполнение; ведение дневника самоконтроля. | **0,5** |
| Атлетическая гимнастика | 67-68 | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  Техника безопасности.  Коррекция фигуры | **2** | **ОК8** |
| 69-70 | Развитие двигательных качеств в тренажёрном зале. | **2** |
| 71 | Регуляция мышечного тонуса | **1** |
| 72-73 | Дифференцировка силовых характеристик движений | **2** |
|  | **Самостоятельная работа:** выполнение комплекса упражнений для коррекции телосложения и развития двигательных качеств. Составить и выполнять комплекс упражнений. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной гимнастики. Написать сообщение на тему: «Использование средств атлетической гимнастики в адаптивной физической культуре» | **2** |
|  | 74 | **Зачет** | **1** |  |
| Лыжная подготовка | 75 | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  Инструктаж Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствовать попеременный двухшажный ход. (Попеременный двухшажный ход) | 1 | **ОК8** |
| 76 | Повторение техники конькового хода. Подъём в горку коньковым ходом. Преодоление бугров и впадин при спуске со склона.  Коньковый ход | 1 |
| 77-78 | Совершенствовать технику изученных ходов. Прохождение дистанции со средней скоростью с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. (Повороты и торможения ) | 2 |
|  | **Самостоятельная работа:** прогулки на лыжах; горнолыжная подготовка на склоне. | 2 |
| Волейбол | 79 | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  **Техника безопасности.**  Совершенствовать технику передач мяча через сетку ( передачи) | 1 | **ОК8** |
| 80 | Совершенствовать технику нападающего удара. Совершенствовать верхнюю прямую подачу. | 1 |
| 81-82 | Передачи в тройках Учебно-тренировочная игра. | 2 |
| 83 | Совершенствование изученных приёмов игры. | 1 |
| 84-85 | Двусторонняя учебная игра по упрощённым правилам | 2 |
|  | **Самостоятельная работа:**  Просмотр соревнований по ТВ  Выучить изменения и дополнения в современные правила игры в волейбол. Подготовить сообщение на тему: «Технико-тактические действия в волейболе». | 2 |  |
| Атлетическая гимнастика | 86-87 | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  **Техника безопасности.**  Развитие силы избранных групп мышц | 2 | **ОК8** |
| 88-89 | Развитие подвижности избранных суставов | 2 |
|  | Са**мостоятельная работа:**  Составить и выполнять комплекс упражнений для коррекции телосложения и развития двигательных качеств. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной гимнастики. Написать сообщение на тему: «Использование средств атлетической гимнастики в адаптивной физической культуре» | 2 |  |
| Легкая атлетика и кроссовая подготовка | 90 | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  **Техника безопасности**.  Бег на короткие дистанции (60-100м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 4 мин. | 1 | **ОК8** |
| 91 | Бег с равномерной скоростью | 1 |
| 92 | Бег на средние дистанции | 1 |
| 93 | Бег с различной скоростью | 1 |
| 94-95 | Кроссовая подготовка | 2 |
|  | **Самостоятельная работа**  кроссовая подготовка 30-40 мин. в зависимости от погодных условий и самочувствия, прыжки со скакалкой, беговые и прыжковые упражнения. | 2 |
| Легкая атлетика и кроссовая подготовка | 96 | **Зачет** | 1 |  |
| 97 | Бег с равномерной скоростью | 1 | **ОК8** |
| 98 | Бег на средние дистанции | 1 |
| 99-100 | Кроссовая подготовка | 2 |
|  | **Самостоятельная работа**  кроссовая подготовка 30-40 мин. в зависимости от погодных условий и самочувствия, прыжки со скакалкой, беговые и прыжковые упражнения | 3 |
| Методика проведения комплексов гимнастических упражнений | 101-103 | **Содержание учебного материала**  **Практические занятия**  Составление и проведение комплексов упражнений и производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности обучающихся . | 3 | **ОК8** |
|  | **Самостоятельная работа**: выполнение комплекса упражнений гигиенической гимнастики; выполнение производственной гимнастики. | 2 |  |
| Атлетическая гимнастика | 104-105 | **Содержание учебного материала**  **Практические занятия**  Коррекция фигуры | 2 | **ОК8** |
|  | Са**мостоятельная работа:**  Составить и выполнять комплекс упражнений для коррекции телосложения и развития двигательных качеств. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной гимнастики. | 1 |
|  | 106 | **Зачет** | 1 |  |
| Методика контроля за уровнем физической подготовки. | 107-108 | **Содержание учебного материала**  **Практические занятия**  Выполнение, самоанализ и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовленности. | 2 | **ОК8** |
|  | **Самостоятельная работа**: ведение личного дневника здоровья; выполнение упражнений для повышения уровня общефизической подготовленности и уровня здоровья; подготовка рефератов: «Гигиена физических упражнений», «Рациональное питание при занятиях физическими упражнениями». | 3 |
| Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического  воспитания. | 109-110 | **Содержание учебного материала**  **Практические занятия**  Развитие профессионально значимых двигательных качеств | 2 | **ОК8** |
|  | **Самостоятельная работа**: составление индивидуальных комплексов упражнений и их выполнение; ведение дневника самоконтроля. | 3 |  |
| Волейбол | 111-112 | **Содержание учебного материала**  **Практические занятия**  Техника защиты | 2 | **ОК8** |
| **113-114** | **Содержание учебного материала**  **Практические занятия**  Техника нападения | 2 |
|  | **Самостоятельная работа:**  Просмотр соревнований по ТВ  Выучить изменения и дополнения в современных правилах игры в волейбол. Подготовить сообщение на тему: «Технико-тактические действия в волейболе». Подготовить рефераты на темы: «Возникновение и развитие волейбола», «Развитие волейбола в России», «Современные правила игры в волейбол»; выучить правила и жесты судей во время игр в баскетбол и волейбол. | 4 |  |
|  | **115-116** | **Дифференцированный зачет** | 2 |  |
|  |  | **Самостоятельная работа** | 50 |  |
| **Итого** |  |  | **166** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 Физическая культура**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного и тренажёрного залов, открытого стадиона.

**Оборудование спортивного зала и инвентарь:**

1. баскетбольные фермы с кольцами,
2. баскетбольные мячи,
3. волейбольная сетка с тросом и креплением,
4. волейбольные мячи,
5. гимнастические скамейки,
6. гимнастическая стенка,
7. скакалки
8. обручи,
9. гимнастические палки,
10. гантели

**Оборудование тренажёрного зала:**

1. силовой комплекс,
2. велотренажёр,
3. доска для пресса,
4. степы.

**Оборудование лыжной базы:**

1. лыжи пластиковые с лыжными ботинками,
2. лыжные палки.

**Технические средства обучения**:

1. музыкальный центр,
2. ноутбук,
3. принтер,
4. секундомер,
5. рулетка,
6. калькулятор,
7. флажки судейские.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

**3.2.1. Печатные издания**

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура. — Москва: ИНФРА-М, 2021. (Источник: ЭБС Znanium.com)
2. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Е. Л. Сорокина, Т. И. Шишкина, М. А. Бабенко, Е. Г. Черночуб. — Новосибирск: СГУПС, 2020. (Источник: ЭБС «Лань»)
3. Данилов А. В. Физическая культура: учебное пособие / А. В. Данилов. — Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. (Источник: ЭБС Znanium.com)
4. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2018. (Источник: ЭБС Znanium.com)

**Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики [http://sport.minstm.gov.ru](http://sport.minstm.gov.ru/)
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы [http://www.mossport.ru](http://www.mossport.ru/)

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 Физическая культура**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины  Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  Основы здорового образа жизни;  Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)  Средства профилактики перенапряжения | Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов. | **Промежуточная аттестация**  в форме дифференцированного зачета.  Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:  -письменных/ устных ответов,  -тестирования |
| Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины  Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности  Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) | Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.  Для этого организуется тестирование в контрольных точках:  на входе – начало учебного года, семестра;  на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы.  Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий | **Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы**:  - на практических занятиях;  - при ведении календаря самонаблюдения;  - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;  - при тестировании в контрольных точках.  **Лёгкая атлетика.**  Экспертная оценка:  - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе  бега на короткие, средние, длинные дистанции;  прыжков в длину);  -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.  **Спортивные игры.**  Экспертная оценка:  - техники базовых элементов,  -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглированиие),  -технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,  -выполнения студентом функций судьи,  -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.  **Общая физическая подготовка**  Экспертная оценка:  - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;  -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия  ППФП с элементами гимнастики;  -техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;  -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия |

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине проводится в форме дифференцированного зачета

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой, представленной в таблице:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Процент результативности (правильных ответов)** | **Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений** | | |
| **балл (отметка)** | **вербальный аналог** | |
| 90 ÷ 100 | 5 | отлично |
| 80 ÷ 89 | 4 | хорошо |
| 70 ÷ 79 | 3 | удовлетворительно |
| менее 70 | 2 | не удовлетворительно |

**Перечень вопросов для дифференцированного зачета**

1. Раскройте значение занятий физическими упражнениями для специалистов среднего звена сферы услуг.
2. Расскажите о целях и задачах занятий физической культурой в «Вологодском колледже технологии и дизайна».
3. Охарактеризуйте разделы программы по предмету «Физическая культура».
4. Расскажите об оздоровительных, рекреационных, образовательных и социализирующих функциях физической культуры и спорта.
5. Раскройте влияние занятий физическими упражнениями на организм человека.
6. Опишите механизмы, лежащие в основе изменений в организме человека, происходящих под влиянием выполняемых движений.
7. Объясните, что понимается под биологическим и психическим здоровьем человека.
8. Расскажите, какие механизмы лежат в основе проявления быстроты (нервно-психические, биохимические и физиологические).
9. Расскажите, какие механизмы лежат в основе проявления силы (нервно-психические, биохимические и физиологические).
10. Расскажите, какие механизмы лежат в основе проявления выносливости (нервно-психические, биохимические и физиологические).
11. Расскажите, какие механизмы лежат в основе проявления гибкости (нервно-психические, биохимические и физиологические).
12. Расскажите, какие механизмы лежат в основе проявления ловкости (нервно-психические, биохимические и физиологические).
13. Расскажите о средствах, применяемых для развития физического качества быстрота, их классификация и характеристика.
14. Расскажите о средствах, применяемых для развития физического качества сила, их классификация и характеристика.
15. Расскажите о средствах, применяемых для развития физического качества выносливость, их классификация и характеристика.
16. Расскажите о средствах, применяемых для развития физического качества гибкость, их классификация и характеристика.
17. Расскажите о средствах, применяемых для развития физического качества ловкость, их классификация и характеристика.
18. Раскройте методы и приемы, используемые при выполнении физических упражнений с целью развития быстроты.
19. Раскройте методы и приемы, используемые при выполнении физических упражнений с целью развития силы.
20. Раскройте методы и приемы, используемые при выполнении физических упражнений с целью развития выносливости.
21. Раскройте методы и приемы, используемые при выполнении физических упражнений с целью развития гибкости.
22. Раскройте методы и приемы, используемые при выполнении физических упражнений с целью развития ловкости.
23. Расскажите, какое негативное влияние оказывают на организм человека табакокурение, алкоголизм, наркомания, токсикомания.
24. Дайте определение составляющим здорового образа жизни.
25. Расскажите об общих и специальных принципах методики профессионально-прикладной физической подготовки работников сферы услуг.
26. Дайте характеристику средств и методов профессионально-прикладной физической подготовки, их классификация.
27. Расскажите о формах организации занятий по профессионально-прикладной физической подготовки.
28. Объясните, в чем специфика содержания занятий по профессионально-прикладной физической подготовки, обусловленная особенностями конкретных специальностей (по которой вы обучаетесь).
29. Расскажите о режиме трудовой и учебной деятельности.
30. Охарактеризуйте средства физической культуры, которые вы можете применять для активного отдыха.
31. Дайте определение производственной гимнастики (для своей специальности).
32. Расскажите о гигиенических средствах оздоровления и управления работоспособностью (закаливание, водные процедуры, баня, массаж).
33. Объясните, в чём заключается профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры.
34. Расскажите о пользе двигательной активности и вреде гиподинамии.
35. Расскажите, с помощью каких тестов можно определить уровень физической подготовленности.
36. Расскажите, как определить уровень нагрузки для самостоятельных занятий физическими упражнениями.
37. Расскажите, что включает в себя дневник самоконтроля.
38. Дайте общую характеристику процесса обучения движениям.
39. Расскажите о задачах, средствах и методах обучения технике физических упражнений на этапе начального разучивания.
40. Расскажите о задачах, средствах и методах обучения технике физических упражнений на этапе закрепления.
41. Расскажите о задачах, средствах и методах обучения технике физических упражнений на этапе совершенствования.
42. Объясните, каковы причины травматизма во время занятий физическими упражнениями и их профилактика.
43. Раскройте сущность правильной осанки и красивой походки.
44. Охарактеризуйте внешние и внутренние признаки утомления.
45. Расскажите, как можно регулировать нагрузку во время занятий физическими упражнениями.
46. Расскажите о формах самостоятельных занятий физическими упражнениями, мотивация и целенаправленность.
47. Раскройте основные принципы построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
48. Дайте физиологическую характеристику некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, врабатывание, «мёртвая точка», «второе дыхание», утомление).
49. Раскройте сущность методики определения профессионально значимых психофизических и двигательных качеств на основании профессиограммы специалиста.
50. Проанализируйте свой уровень здоровья.