

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Казанский авиационно-технический колледж имени П.В. Дементьева»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.12 Физическая культура**


для специальности

15.02.16 Технология машиностроения

Казань  
2023

ОДОБРЕНО  
цикловой комиссией  
общеобразовательных дисциплин

Протокол № 9  
от 26.04. 2023 г.

Председатель  
  
(личная подпись) Г.А. Шигапова  
(инициалы, фамилия)

Составлено на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для ПОО (протокол № 3 от 21 июля 2015 г.) ФГБУ «ФИРО» и в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 15.02.16 Технология машиностроения (приказ Министерства просвещения РФ № 444 от 14 июня 2022 г.)


СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по научно-методической работе

  
(личная подпись) В.В. Халуева 10.05.23.  
(инициалы, фамилия) (дата)

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора  
по учебной работе

  
(личная подпись) Э.Р. Соколова 17.05.23.  
(инициалы, фамилия) (дата)

Разработчик (и): преподаватель КАТК  
(должность)

  
(личная подпись) Э. Р. Латыпова 26.04.23.  
(инициалы, фамилия) (дата)

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
5. ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ	22

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

## **1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.12 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС специальности 15.02.16 Технология машиностроения.

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.**

Учебная дисциплина ОУД.12 Физическая культура входит в общеобразовательный цикл учебного плана по специальности 15.02.16 Технология машиностроения.

## **1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины.**

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД.12 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

### ***Личностных:***

- 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;

***Метапредметных:***

- способность использовать метапредметные 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 и 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;

***Предметных:***

– 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 и 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).

Результаты освоения дисциплины направлены на формирование общих и профессиональных компетенций, результатов воспитания:

**ОК 01.** Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

**ОК 04.** Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

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

**ЛР 9** Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

**ЛР 14** Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, предопределенные психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы**

##### **дисциплины:**

объем образовательной программы студента 117 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 117 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>117</b>
<b>Обязательная аудиторная нагрузка</b>	<b>117</b>
В том числе:	
Практические занятия	117
<b>Консультация, в том числе работа над индивидуальным проектом</b>	<b>-</b>
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i>	



## 2.2. Содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся
1	2
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры</b>	
<b>Тема 1.1</b> Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов СПО	<b>Содержание учебного материала</b> Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.
	<b>Практические занятия</b> Комплекс общеразвивающих упражнений.
<b>Тема 1.2.</b> Социально-биологические основы физической культуры и спорт	<b>Содержание учебного материала</b> Основные понятия: организм человека, адаптация, двигательная активность, максимальное потребление кислорода, гиподинамия, гипокинезия, гипоксия
	<b>Практические занятия</b> Комплекс специальных упражнений.
<b>Тема 1.3</b> Основы здорового образа жизни	<b>Содержание учебного материала</b> Основные понятия: здоровье, образ жизни, дееспособность, трудоспособность, самооценка
	<b>Практические занятия</b> Комплекс специальных упражнений.
	<b>Работа над индивидуальным проектом</b> по темам: Олимпийские Игры Древней Греции. Олимпийские Игры современности. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Первые российские олимпийцы и их спортивные достижения. Значение физической культуры в развитии личности. Культура здоровья как одна из составляющих образованности.
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	

<b>Тема 2.1</b> Техника бега на короткие дистанции 100м	<b>Содержание учебного материала</b>
	Техника бега на короткие дистанции. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Контрольный норматив.
	<b>Практические занятия</b> Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 м. (по частям). Низкий старт. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Контрольный норматив. Бег на 100 м.
<b>Тема 2.2</b> Техника бега на средние дистанции 500 м (д.)-1000 м (юн.)	<b>Содержание учебного материала</b>
	Техника бега на средние дистанции 500 м (д.)-1000 м (юн.)
	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники бега на 500-1000 м. Развитие выносливости. Контрольный норматив. Бег на 500м (девочки), бег на 1000 м (мальчики).
<b>Тема 2.3</b> Прыжок в длину	<b>Содержание учебного материала</b>
	Прыжок в длину. Развитие прыгучести. Контрольный норматив.
	<b>Практические занятия</b> Прыжок в длину способом «согнув ноги». Совершенствование техники разбега, отталкивания и полета, приземления. Развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Контрольный норматив. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.
<b>Тема 2.4</b> Метание гранаты	<b>Содержание учебного материала</b>
	Метание гранаты. Контрольный норматив.
	<b>Практические занятия</b> Метание теннисного мяча. Совершенствование техники метания гранаты с разбега. Контрольный норматив. Метание гранаты 500гр (девочки). Метание гранаты 700гр (мальчики).
<b>Тема 2.5.</b> Эстафетный бег	<b>Содержание учебного материала</b>
	Эстафетный бег. Контрольный норматив.
	<b>Практические занятия</b> Контрольный норматив. Эстафетный бег 4×100м. Передача эстафетной палочки.
<b>Тема 2.6.</b> Челночный бег	<b>Содержание учебного материала</b>
	Челночный бег. Контрольный норматив.
	<b>Практические занятия</b> Контрольный норматив. Челночный бег 4×9м.
	<b>Работа над индивидуальным проектом</b> по темам: Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Физическая культура – ведущий фактор здоровья студентов. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры и закаливания. Двигательная активность и здоровье человека. Гиподинамия – болезнь неподвижного образа жизни.

<b>Раздел 3. Баскетбол</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Техника ведения мяча	<b>Содержание учебного материала</b>
	Техника ведения мяча. Техника безопасности на занятиях баскетболом.
	<b>Практические занятия</b> Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойки баскетболиста. Техника ведения мяча различными способами. Техника ведения мяча одной рукой; с изменением высоты отскока; с изменением скорости перемещения. Развитие координационных способностей.
<b>Тема 3.2.</b> Техника ловли и бросков мяча	<b>Содержание учебного материала</b>
	Техника ловли и бросков мяча. Совершенствование техники броска мяча.
	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники ловли мяча одной, двумя руками; летящего на средней высоте; после отскока от пола. Развитие прыгучести. Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места, в движении, после ведения, с различной дистанции.
<b>Тема 3.3.</b> Техника бросков мяча по кольцу	<b>Содержание учебного материала</b>
	Техника бросков мяча по кольцу. Совершенствование техники броска мяча.
	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники бросков мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча; броски мяч с различной дистанции. Развитие точности движений. Контрольный норматив. Броски по кольцу со штрафной линии, ближние боковые броски, броски с 5 точек.
<b>Тема 3.4.</b> Двусторонняя игра с заданием	<b>Содержание учебного материала</b>
	Двусторонняя игра с заданием. Совершенствование техники выбивания и вырывания мяча.
	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники выбивания и вырывания мяча. Учебная игра. Совершенствование изученных элементов. Двусторонняя игра с заданием (передача и ловля мяча). Учебно-тренировочная игра с привлечением студентов к судейству.
	<b>Работа над индивидуальным проектом</b> по темам: Вредные привычки: профилактика и их предупреждение средствами физической культуры. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Развитие физических качеств. Цели, задачи и средства общей физической подготовки. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность.
<b>Раздел 4. Настольный теннис</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>

<b>Тема 4.1</b> Учебная игра	Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Правила игры.
	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники выполнения подачи откидкой. Совершенствование техники наката слева и справа.
<b>Тема 4.2</b> Техника игры	<b>Содержание учебного материала</b>
	Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Правила игры.
	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники выполнения подрезки слева. Совершенствование техники выполнения подрезки справа. Совершенствование изученных элементов настольного тенниса.
	<b>Работа над индивидуальным проектом</b> по темам: Физическая работоспособность и ее влияние на занятия физическими упражнениями. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>	
<b>Тема 5.1</b> Техника лыжных ходов	<b>Содержание учебного материала</b>
	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.
	<b>Практические занятия</b> Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов.
<b>Тема 5.1</b> Техника тактики лыжных гонок	<b>Содержание учебного материала</b>
	Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.
	<b>Практические занятия</b> Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>	
<b>Тема 6.1</b> Строевые упражнения и гимнастические построения	<b>Содержание учебного материала</b>
	Строевые упражнения и гимнастические построения. Техника безопасности на занятиях по гимнастике.
	<b>Практические занятия</b> Строй, шеренга, колонна, дистанция. Строевой и походный шаг на месте и в движении. Совершенствование техники выполнения команд «Становись», «Равняйся», «Смирно» и «Вольно». Построение в одну и две шеренги, в колонну по одному, по два. Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий.
<b>Тема 6.2</b> Кувырки и стойки	<b>Содержание учебного материала</b>
	Кувырки и стойки.

	<p><b>Практические занятия</b>  Совершенствование техники выполнения кувырка вперед; длинный кувырок вперед, кувырок вперед ноги врозь.  Совершенствование техники выполнения кувырка назад через плечо; кувырок назад.  Совершенствование техники выполнения стойки на голове; стойки на руках с опорой на стену; стойки на лопатках.</p>
<b>Тема 6.3</b> Лазание по канату	<b>Содержание учебного материала</b>
	Лазание по канату.
	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники выполнения лазания по канату в три приема, без учета времени. Контрольный норматив. Лазание по канату в три приема.
<b>Тема 6.4</b> Опорный прыжок	<b>Содержание учебного материала</b>
	Опорный прыжок.
	<b>Практические занятия</b> Опорный прыжок. Совершенствование техники прыжка, ноги врозь через козла, коня высотой до 120 см(юн) и до 110 см (дев) по частям. Совершенствование прыжка, ноги врозь. Развитие прыгучести.
	<p><b>Работа над индивидуальным проектом</b> по темам:  Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.  Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.  Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.  Спортивная игра футбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.  Бег, как средство укрепления здоровья.  Легкая атлетика в системе физического воспитания.</p>
<b>Раздел 7. Волейбол</b>	
<b>Тема 7.1</b> Стойки. Перемещения.	<b>Содержание учебного материала</b>
	Стойки. Перемещения.
	<b>Практические занятия</b> Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойка волейболиста (высокая, средняя, низкая). Перемещение (приставной шаг правым, левым боком, бег с изменением скорости и направления движения). Изучить технику техники выполнения лазания по канату в три приема.
<b>Тема 7.2</b> Передачи мяча	<b>Содержание учебного материала</b>
	Передачи мяча.

	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники передачи мяча сверху на месте, в движении. Совершенствование техники передачи мяча сверху в парах, тройках. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу на месте, в движении
<b>Тема 7.3</b> Подачи мяча	<b>Содержание учебного материала</b>
	Подачи мяча.
	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Нижняя боковая подача. Подачи мяча на точность. Подачи мяча в зоны 1, 6, 5. Учебно-тренировочная игра в волейбол с привлечением студентов к судейству
<b>Раздел 8. Футбол</b>	
<b>Тема 8.1</b> Технические упражнения	<b>Содержание учебного материала</b>
	Технические упражнения.
	<b>Практические занятия</b> Ведение мяча. Техника ударов по мячу ногой и головой. Остановка мяча ногой, грудью.
<b>Тема 8.2</b> Удары	<b>Содержание учебного материала</b>
	Подачи мяча. Удары.
	<b>Практические занятия</b> Удары по воротам. Удар по летящему мячу средней частью подъема стопы Удар головой в прыжке Контрольный норматив. Удары по воротам на точность
<b>Тема 8.3</b> Прием-передача мяча	<b>Содержание учебного материала</b>
	Подачи мяча.
	<b>Практические занятия</b> Обманные движения Обводка соперника Отбор мяча соперника Контрольный норматив. Выполнение передачи мяча на точность. Выполнение приема мяча Тактика игры в защите и в нападении Двусторонняя игра Двусторонняя игра с заданием

### 2.3 Тематическое планирование

Наименование разделов и тем	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, на формирование которых направлен элемент программы
1	2	3
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры</b>	<b>6</b>	ЛР 9, ЛР14
<b>Тема 1.1</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	2	
<b>Тема 1.2.</b> Социально-биологические основы физической культуры и спорт	2	
<b>Тема 1.3</b> Основы здорового образа жизни	2	
<b>Работа над индивидуальным проектом</b>		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<b>12</b>	ЛР 9, ЛР14
<b>Тема 2.1</b> Техника бега на короткие дистанции 100м	2	
<b>Тема 2.2</b> Техника бега на средние дистанции 500 м (д.) - 1000 м (юн.)	2	
<b>Тема 2.3</b> Прыжок в длину	2	
<b>Тема 2.4</b> Метание гранаты	2	
<b>Тема 2.5</b> Эстафетный бег	2	
<b>Тема 2.6</b> Челночный бег	2	
<b>Работа над индивидуальным проектом</b>		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>	<b>16</b>	ЛР 9, ЛР14
<b>Тема 3.1.</b> Техника ведения мяча	4	
<b>Тема 3.2.</b> Техника ловли и бросков мяча	4	
<b>Тема 3.3.</b> Техника бросков мяча по кольцу	4	
<b>Тема 3.4.</b> Двусторонняя игра с заданием	4	
<b>Работа над индивидуальным проектом</b>		
<b>Раздел 4. Настольный теннис</b>	<b>8</b>	ЛР 9, ЛР14

Тема 4.1 Учебная игра	4	
Тема 4.2 Техника игры	4	
<b>Работа над индивидуальным проектом</b>		
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>	<b>16</b>	ЛР 9, ЛР14
Тема 5.1 Техника лыжных ходов	8	
Тема 5.2 Техника тактики лыжных гонок	8	
<b>Консультация, в том числе работа над индивидуальным проектом</b>	-	
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>	<b>24</b>	ЛР 9, ЛР14
Тема 6.1 Строевые упражнения и гимнастические построения	6	
Тема 6.2 Кувырки и стойки	6	
Тема 6.3 Лазание по канату	6	
Тема 6.4 Опорный прыжок	6	
<b>Работа над индивидуальным проектом</b>		
<b>Раздел 7. Волейбол</b>	<b>18</b>	ЛР 9, ЛР14
Тема 7.1 Стойки. Перемещения.	6	
Тема 7.2 Передачи мяча	6	
Тема 7.3 Подачи мяча	6	
<b>Раздел 8. Футбол</b>	<b>17</b>	ЛР 9, ЛР14
Тема 8.1 Технические упражнения	6	
Тема 8.2 Удары	6	
Тема 8.3 Прием-передача мяча	5	
<b>Консультация, в том числе работа над индивидуальным проектом</b>	-	
<b>Итого</b>	<b>117</b>	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИ- ПЛИНЫ**

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

спортивный комплекс:

- спортивный зал: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры, ; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола и др.

- спортплощадка.

### **3.2 Информационное обеспечение реализации программы**

#### **3.2.2. Основная литература**

1. Бишаева А.А. Физическая культура (6-е изд.) (в электронном формате) 2020.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)	Основные показатели результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Личностных</i>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>–готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>–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;</li> <li>–потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>–приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>–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;</li> <li>–готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>–способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-самореализуется в личностных и жизненных целях;</li> <li>-владеет приемами личностного самовыражения и саморазвития;</li> <li>- умеет контролировать физическое состояние организма</li> <li>-выполняет внеаудиторную самостоятельную работу;</li> <li>- определяет уровень физической подготовленности, личные достижения.</li> </ul>	<p><b>Текущий контроль:</b> Сдача контрольных нормативов, выполнение практических занятий, наблюдение.</p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b> зачет.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</li> <li>– 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;</li> <li>– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</li> <li>– готовность к служению Отечеству, его защите;</li> </ul>		
<b>Метапредметных</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</li> <li>– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> <li>– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</li> <li>– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- участвует в спортивных соревнованиях;</li> <li>- работает над индивидуальным проектом, участвует в семинарах, конференциях;</li> <li>- занимается поиском необходимой информации.</li> </ul>	<p><b>Текущий контроль:</b> Работа над индивидуальным проектом, участие в спортивных соревнованиях, наблюдение.</p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b> зачет.</p>

<p>в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p> <p>– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>– 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;</p>		
<b>Предметных</b>		
<p>– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>– 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).</p>	<p>- умеет организовать самостоятельную, безопасную физическую активность.</p> <p>- знает способы укрепления здоровья, меры профилактики для поддержания здоровья, технику безопасности при организации физической активности;</p> <p>- знает о положительном влиянии физической активности на организм человека;</p>	<p><b>Текущий контроль:</b> Тестирование, выполнение практических занятий</p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b> зачет.</p>
<b>РЕЗУЛЬТАТЫ ВОСПИТАНИЯ</b>		

<p><b>ЛР 9</b> Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p>	<p>- подготовка и участие в спортивных мероприятиях, соревнованиях: Лыжня России, Всероссийском полумарафоне «ЗаБег.РФ»;</p> <p>- подготовка и участие в студенческой научно-практической конференции.</p>	<p><b>Текущий контроль:</b> беседа, педагогическое наблюдение, доклады, сообщения, рефераты.</p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b> дифференцированный зачет, портфолио.</p>
<p><b>ЛР 14</b> Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, predetermined психологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности.</p>		

## 5. ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

1. Олимпийские Игры Древней Греции.
2. Олимпийские Игры современности.
3. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.
4. Первые российские олимпийцы и их спортивные достижения.
5. Значение физической культуры в развитии личности.
6. Культура здоровья как одна из составляющих образованности.
7. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
8. Физическая культура – ведущий фактор здоровья студентов.
9. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры и закаливания.
10. Двигательная активность и здоровье человека.
11. Гиподинамия – болезнь неподвижного образа жизни.
12. Вредные привычки: профилактика и их предупреждение средствами физической культуры.
13. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.
14. Развитие физических качеств.
15. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
16. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности.
17. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность.
18. Физическая работоспособность и ее влияние на занятия физическими упражнениями.
19. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
20. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
21. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
22. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
23. Спортивная игра футбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
24. Бег, как средство укрепления здоровья.
25. Легкая атлетика в системе физического воспитания.