

ЗАИНСКИЙ ПОЛТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

13.02.03 Электрические станции ,сети и системы

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по ППССЗ

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общеобразовательный цикл ОУД.06

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Личностных

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; ОК 2; ОК 4; ОК 8; ЛР 9
- 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; ОК 2; ЛР 9
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; ОК 4; ОК 8; ЛР 13
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; ОК 4; ОК 8; ЛР 13
- 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; ОК2; ОК 8;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; ОК3; ОК 8;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; ОК 3; ОК 8;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; ОК6; ОК7;
- 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; ОК6; ОК7;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; ОК4; ОК8; ЛР 13
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; ОК 7;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; ОК6; ОК7; ЛР 16
- готовность к служению Отечеству, его защите; ОК 6; ОК 7;

Метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; ОК2; ОК4;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; ОК6;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; ОК5; ОК4;
- 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; ОК 5;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; ОК4; ОК8; ЛР 13
- 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; ОК4; ОК5;

Предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; ОК 2; ОК 4; ОК 8;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ОК 4; ОК 8;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; ОК 2; ОК 8; ЛР 9
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ОК 4; ОК 8;
- 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); ОК6; ОК7.
- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- 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 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
- ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

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 13. Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации

ЛР 16. Проявляющий доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать помощь, содействие нуждающемуся

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 72 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 68 часа;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
в том числе:	
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	20
практические занятия	68
Самостоятельная работа	4
Итоговая аттестация в форме: дифференцированного зачёта	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа(проект)	Объём часов	Уровень усвоения
1 курс, 1 семестр				
Раздел 1. Лёгкая атлетика				
Тема 1.1 Техника безопасности на занятиях физкультуры. Техника низкого старта	Содержание учебного материала			
	Профессионально ориентированное содержание		2	
	Практические занятия			
	1.Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в обще культурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации			
	2.Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО			
1	Практические занятия Техника низкого старта. Выполнение команд: на старт, внимание, марш. Повторные ускорения с низкого старта.	2	3	
Тема: 1.2 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала			
	Профессионально ориентированное содержание		2	
	Практические занятия			
	3.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»			
	4	Практические занятия Техника бега на короткие дистанции. Бег с ускорением 3х30, 3х60, 3х100м. Техника низкого старта. Положение туловища, работа рук, выполнение 1-го шага после команды «марш». Бег с ускорением на дистанции: 60м; 100м.	2	3
Тема 1.3. Бег на средние и длинные дистанции, кроссовая	Содержание учебного материала			
	Профессионально ориентированное содержание		2	

подготовка.	Практические занятия			
	5. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных			
	6	Техника бега на средние и длинные дистанции. Высокий старт. Бег по дистанции. Движение ног, постановка ступней, работа рук, положение туловища. Особенности дыхания. Особенности бега в зависимости от характера грунта и рельефа местности	2	3
Тема 1.4. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Содержание учебного материала			
	7	Практические занятия. Выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Особенности разбега, определение его длины и разметка контрольных линий. Техника отталкивания. Положение рук и ног в момент отталкивания. Выпрямление туловища в момент постановки ноги на место отталкивания. Техника полёта. Шаг в полёте и подтягивание толчковой ноги к маховой. Положение, при группировке согнув ноги. Движение туловища, рук, ног при подготовке к приземлению и приземление.	2	3
Тема 1.5. Метание гранаты	Содержание учебного материала.			
	8	Практические занятия. Техника держания гранаты. Метание гранаты с места из-за головы через плечо; стоя лицом в направлении метания. Подбор разбега. Бег с гранатой в руке над плечом. Техника бросковых шагов. Выполнение пяти бросковых шагов. Техника финального усилия. Метание гранаты с индивидуально подобранного разбега с отведением гранаты одним из способов.	2	3
Раздел 2. Гимнастика				
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях гимнастики. Строевая подготовка. Гимнастическая терминология.	Содержание учебного материала.			
	* Профессионально ориентированное содержание		2	
	Практические занятия			
	9. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультурминуток, физкультурпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения			
10. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		2		

	11	Практические занятия. Техника безопасности на занятиях гимнастики. Гимнастическая терминология. Строевые упражнения. Построения в одну шеренгу, в колонну по одному. Повороты на месте. Ходьба в колонну по одному, по два. Движение по диагонали, и противоходом. Построение в круг.	2	3
Тема 2.2. Перекладина. Бревно.	Содержание учебного материала.			
	Профессионально ориентированное содержание		2	
	Практические занятия			
	12. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности			
	13. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		2	
	14	Практические занятия. Перекладина низкая. Подъём переворотом в упор махом одной и толчком другой на низкой перекладине. Соскоки из упора: махом вперёд, махом дугой. Бревно гимнастическое. Ходьба по бревну мягким шагом с носка, на носках, высоким шагом. Приставной шаг. Переменный шаг. Повороты в приседе на 180*. Прыжок со сменой ног толчком двумя. Равновесие. Соскоки из различных положений. Наскок в упор, перемахом одной, в сед ноги врозь.	2	3
15	Перекладина высокая. Размахивание в вися на высокой перекладине. Соскоки из вися: махом назад, махом вперёд. Бревно гимнастическое. Наскок в упор, правую на носок в сторону с поворотом налево упор стоя на колене – перемах провой через сторону, встать на носки – переменный с правой, мах левой вперёд, хлопок под коленом – тоже с левой – махом одной и толчком другой соскок прогнувшись с конца бревна.	2	3	
Тема 2.3. Опорные прыжки.	Содержание учебного материала.			
	16	Практические занятия. Опорный прыжок через козла в ширину способом: «согнув ноги» (высота снаряда 115-120см); Опорный прыжок через козла в длину способом - «ноги врозь»	2	3
Тема 2.4. Акробатика.	Содержание учебного материала.			

	17	Практические занятия. Комплекс упражнений из сочетания акробатических элементов: равновесие на одной, «старт пловца», кувырок вперёд с прыжка в упор присев, перекат назад в стойку на лопатках, перекатом вперёд встать в основную стойку.	2	3
	18	Комплекс упражнений из сочетания акробатических элементов Стойка на лопатках. Перекаты назад в группировке. Кувырок вперёд из различных исходных положений. «Мост» из положения лёжа и поворотом налево (направо) в упор присев.	2	3
Тема 2 5. Профессионально-прикладная подготовка	Содержание учебного материала			
	19	Практические занятия. Ходьба на повышенной и неустойчивой опоре различными способами и движениями рук, ходьба с поворотами. Передвижение по пролётам гимнастической стенки вверх, вниз, вправо, влево различными способами. Передвижение на руках в упоре на брусьях, в вися на руках по горизонтальным и наклонным лестницам. Из вися на высокой перекладине многократный переход согнувшись силой в вис прогнувшись сзади. Из вися на высокой перекладине до 230см «зацепом». Подтягивание в вися. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа. Выполнение зачётных упражнений и учебных нормативов.	2	3
Раздел 3 Лыжная подготовка			36	
Тема 3.1 Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	Содержание учебного материала.			
	Профессионально ориентированное содержание			
	Практические занятия			
	20.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой			
	21	Практические занятия. Предупреждение травм и обморожений. Подбор лыжного инвентаря и лыжного снаряжения, лыжная одежда, обувь – их выбор. Предупреждение травм и обморожений. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Лыжные мази и парафины, их применение. Подбор и нанесение мазей и парафинов на лыжи.	2	3
Тема 3.2. Классические одновременные, попеременные ходы.	Содержание учебного материала.			
	22	Практические занятия. Обучение технике одновременный бесшажный ход, попеременный 2-х шажному ход, Передвижение по слабопересеченной местности с равномерной скоростью: юн – 5 км, дев. – 3км	2	3

Тема 3.3. Коньковые одновременные, попеременные ходы.	Содержание учебного материала.			
	23	Практические занятия. Техника одновременного 2-х шажного конькового хода. Совершенствование попеременного 2-х шажного конькового хода. Передвижение по равнинной местности с максимальной скоростью, юн – 8х150м, дев – 6х150м.	2	3
	24	Совершенствование техники одновременного и попеременного конькового хода. Передвижение по слабопересеченной местности с равномерной скоростью. 7км-юн.5км-дев.	2	3
2 семестр				
Тема 3.4. Развитие двигательных качеств. Скоростная выносливость. Повороты в движении.	Содержание учебного материала			
	25	Практические занятия. Передвижение по слабо и среднепересечённой местности с максимальными ускорениями: по 4-5 раз, длина отрезков 500-600 метров. Общий объём работы 3-4 км, повороты в движении переступанием «плугом».	2	3
	26	Самостоятельная работа. Передвижение на лыжах по пересеченной местности с максимальной скоростью. Юн-2 км, дев-1,5 км; повороты в движении переступанием «плугом».	2	3
Тема 3.5 Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности избранным способом. Техника коньковых ходов.	Содержание учебного материала			
	27	Практические занятия. Передвижения на лыжах, лыжный поход: 10км-юн, 5км- дев. Техника одновременного полуконькового хода. Техника одновременного двушажного конькового хода.	2	3
Раздел 4 Баскетбол			14+7	
Тема 4.1 Техника нападения. Ловля и передача мяча.	Содержание учебного материала.			
	* Профессионально ориентированное содержание		2	
	Практические занятия			
	28.Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности			

	29	Практические занятия. Техника ловли мяча. Ловля мяча одной и двумя руками мячей летящих на различном уровне. Ловля мяча в движении. Ловля мяча в движении с остановкой. Техника передачи мяча Передача мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху и одной рукой от плеча. Передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча: после ловли с остановкой; после поворота на месте.	2	3
Тема 4.2. Техника нападения. Ведение мяча.	Содержание учебного материала.			
	30	Практические занятия. Способы ведение мяча: высокое и низкое. Взаимодействие руки с мячом при ведении, овладение навыками управления отскоком мяча (вперёд, назад, вправо, влево). Ведение мяча по прямой. Ведение мяча после ловли на месте. После ловли и поворота на месте.	2	3
Тема 4.3. Тактика нападения. Групповые и командные взаимодействия.	Содержание учебного материала.			
	31	Практические занятия. Взаимодействия двух игроков по принципу «отдай и выходи» без смены мест (с передачей и ведением). Тактика игры в командном взаимодействии. Нападение по принципу «отдай и выходи».	2	3
Тема 4.4. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Командные взаимодействия.	Содержание учебного материала.			
	32	Практические занятия. Тактика игры в нападении: индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча. Выбор места игрока в зависимости от его функций на площадке. Командные взаимодействия.	2	3
Тема 4.5. Тактика защиты.	Содержание учебного материала.			2
	33	Практические занятия. Тактические действия игроков в зоне защиты. Выбор места и держания игрока в области корзины. Общие понятия о подстраховке игрока. Сдача нормативов.	2	3
Раздел 5 Волейбол			14	
Тема 5.1. Техника игры. Стойки и перемещения. Передачи, подачи.	Содержание учебного материала.			
	34	Практические занятия. Стойка волейболиста; её разновидности. Техника перемещений: приставные шаги вправо, влево, вперёд, назад, двойной шаг. Техника остановок. Передачи, подачи. Правила игры волейбол.	2	3
Тема 5.2. Техника нападения.	Содержание учебного материала.			

Передачи, подачи.	35	<p>Практические занятия.</p> <p>Техника подачи мяча: верхняя боковая; нижняя, верхняя прямая.</p> <p>Выполнения техники верхней передачи мяча. Верхняя передача мяча двумя руками.</p> <p>Выход под мяч. Направление передачи вверх-вперёд. Передачи мяча над собой и в движении. Передачи мяча в парах и в колонну через сетку.</p> <p>Выполнение техники нижней передачи мяча. Передачи мяча по кругу вправо и влево. Встречная передача мяча в колоннах. Передача мяча в парах с продвижением.</p> <p>Передача мяча: из зоны «б» в зону «3», из зоны «3» в зону «4» или из зоны «б» в зону «3», из зоны «3» в зону «2». Передачи мяча в парах и в колоннах через сетку.</p> <p>Передачи мяча на заданную высоту.</p>	2	3
Тема 5.3. Техника нападения и защиты.	Содержание учебного материала.			
	36	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Техника прямого нападающего удара. Выполнение страховки блока.</p> <p>Техника выполнения нападающего удара с различных передач.</p>	2	3
Всего			72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета «Спортзал», тренажёрный зал, стадион, спортивный городок, лыжная база + лыжная трасса.

Оборудование учебного кабинета:

1. Музыкальный центр,
2. Персональный компьютер
3. Компьютерный моноблок
4. Фотоаппарат

Спортсооружения, инвентарь и оборудование колледжа обеспечивает условия выполнения образовательного минимума и программы по физической культуре.

Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни : учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2020.
2. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019.
3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024

Для преподавателей

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. От 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. № 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"
3. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Дополнительная литература:

1. Постановление Кабинета Министров Республики Татарстан от 17.06.2015 №443 «Об учреждении Стратегии развития воспитания обучающихся в Республике Татарстан на 2015-2025года.
2. Федеральный государственный стандарт среднего профессионального образования.
3. Лифанов, А.Д . Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. - Казань : КНИТУ, 2019
4. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019
5. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие / Ю. И. Гришина. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2019.
6. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018

7. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова., В.Б. Татаров. - Москва : Научный консультант,
8. Физическая культура в XXI веке: концептуальные основы, инновационные методики и модели образовательных практик / Под ред. А. Э. Страдзе, И. М. Быховской. - Москва : Директ-Медиа,
9. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : учебник / Г. И. Погадаев.- 7-е изд., стереотипное - Москва : Просвещение, 2022 .
10. Кучеров, Е. В. Физическая культура. Рекомендации для студентов специальной медицинской группы по физической культуре : учебно-методическое пособие / Е. В. Кучеров. - Москва : Издательский Дом НИТУ «МИСиС», 2022.

Ресурсы сети интернет:

1. <http://www.prodlenka.org/opyt-i-problemy>
2. <http://www.festival.1septembe.ru>
3. www.fcior.edu.ru (Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов).
4. www.dic.academic.ru (Академик. Словари и энциклопедии).
5. www.booksgid.com (Books Gid. Электронная библиотека).
6. www.globalteka.ru (Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов).
7. www.window.edu.ru (Единое окно доступа к образовательным ресурсам).
8. www.st-books.ru (Лучшая учебная литература).
9. www.school.edu.ru (Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность).
10. www.ru/book (Электронная библиотечная система).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Показатели оценки результатов освоения дисциплины, формы и методы контроля и оценки

Результаты (личностные, метапредметные, предметные результаты; элементы компетенций)	Элементы компетенций	Личностные результаты воспитания	Формы и методы контроля и оценки
Личностные:			
готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению	ОК2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	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.	Выполнение упражнений общей и специальной подготовки по отдельным видам спорта;
Метапредметные			
способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике	ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	ЛР 13. Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации	Сдача нормативов уровня физической подготовленности
Предметные			
владение основными способами самоконтроля	ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать	ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и	Участие в соревнованиях Промежуточный

<p>индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	<p> типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием</p>	<p>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>контроль: зачет и дифференцированный зачет</p>
---	--	--	---

4.2 Личностные результаты реализации программы воспитания

Личностные результаты	Тема. Дидактические единицы Воспитательная задача урока.	Способы организации учебной деятельности	Оценка процесса. Формирования личностного результата
<p>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.</p> <p>Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p> <p>ЛР13. Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации</p> <p>ЛР 16. Проявляющий доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать помощь, содействие нуждающемуся</p>	<p>Тема 5.3 Техника и тактика нападения. Техника и тактика защиты.</p> <p>Тема занятия : Волейбол</p> <p>Воспитательная задача: формирование умений студентов принимать самостоятельные решения о целесообразности действий, направленных на достижение индивидуальных результатов;</p> <p>- формирование опыта ведения конструктивного диалога, командной работы и взаимодействия</p>	<p>Исследовательский когда обучающимся дается познавательная задача, которую они решают самостоятельно, подбирая для этого необходимые методы и пользуясь помощью преподавателя</p>	<p>способность к самоорганизации, методической грамотности</p> <p>демонстрация навыков командной работы и взаимодействия</p> <p>демонстрация способности к самооценке , взаимооценки</p>