

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, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаатом вперёд встать в основную стойку.	2	3
	18	Комплекс упражнений из сочетания акробатических элементов Стойка на лопатках. Перекааты 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 виси на руках по горизонтальным и наклонным лестницам. Из виси на высокой перекладине многократный переход согнувшись силой в вис прогнувшись сзади. Из виси на высокой перекладине до 230см «зацепом». Подтягивание в виси. 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 – 8x150м, дев – 6x150м.	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](http://www.fcior.edu.ru) (Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов).
4. [www.dic.academic.ru](http://www.dic.academic.ru) (Академик. Словари и энциклопедии).
5. [www.booksgid.com](http://www.booksgid.com) (Books Gid. Электронная библиотека).
6. [www.globalteka.ru](http://www.globalteka.ru) (Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов).
7. [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) (Единое окно доступа к образовательным ресурсам).
8. [www.st-books.ru](http://www.st-books.ru) (Лучшая учебная литература).
9. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) (Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность).
10. [www.ru/book](http://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>