

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

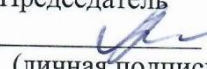
ОУД.12 Физическая культура
для профессии

09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов


Казань
2023

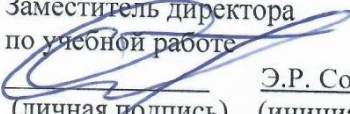
ОДОБРЕНО
цикловой комиссией
общеобразовательных и
профессиональных дисциплин(ПКРС)

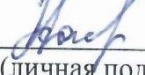
Протокол № 9
от 26.04 2023 г.

Председатель
 А.Ф. Камалова
(личная подпись) (инициалы, фамилия)
26.04.23
(дата)

Составлено на основе примерной рабочей программы
программы общеобразовательной
дисциплины «Физическая культура» для
профессиональных образовательных
организаций ФГБОУ ДПО ИРПО (протокол
№ 14 от 30 ноября 2022 г.), в соответствии с
ФГОС СПО по профессии 09.01.03
Оператор информационных систем и
ресурсов (приказ Министерства
просвещения РФ № 974 от 11 ноября 2022г.)

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по научно-
методической работе
 В.В. Халуева
(личная подпись) (инициалы, фамилия)
27.04.23
(дата)

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по учебной работе
 Э.Р. Соколова
(личная подпись) (инициалы, фамилия)
27.04.23
(дата)

Разработчик(и): преподаватель КАТК  Р.Ф. Насыртдинов 26.04.23
(личная подпись) (инициалы, фамилия) (дата)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
5. ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ	28

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.12 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины.

Цель дисциплины « Физическая культура»: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

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 подготовки.

ПК 1.1. Выполнять ввод и обработку текстовых данных.

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.

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

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;</p>	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; -готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; -интерес к различным сферам профессиональной деятельности. <p>Метапредметные: <i>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</i></p> <p><i>а) базовые логические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; -устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; -определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; -выявлять закономерности и противоречия рассматриваемых явлениях; -вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; -развивать креативное мышление при решении жизненных проблем. <p><i>б) базовые исследовательские действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -владеть навыками учебно-исследовательской проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;
- способность их использования в познавательной и социальной практике.

Предметные:

- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью

	профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p>	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Метапредметные:</p> <p><i>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</i></p> <p><i>б) совместная деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p><i>Овладение универсальными регулятивными действиями:</i></p> <p><i>г) принятие себя и других людей:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека. <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов

	<p>Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; -владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовки.</p>	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>Метапредметные:</p> <p><i>В части физического воспитания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированное здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p><i>Овладение универсальными регулятивными действиями:</i></p> <p><i>а) самоорганизация:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и

	<p>предпочтений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; <p>оценивать приобретенный опыт;</p> <ul style="list-style-type: none"> - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень
	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; -владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно- оздоровительной и

	<p>соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
ПК 1.1. Выполнять ввод и обработку текстовых данных.	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики в профессиональной деятельности операторов информационных систем и ресурсов

1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программ

дисциплины:

Объем образовательной программы 72 часов, в том числе: учебной нагрузки обучающихся 72 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	72
в том числе:	
Практическое обучение	72
Промежуточная аттестация в форме зачета	

2.2. Содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся
1	2
Раздел 1. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	
Тема 1.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Профессионально-ориентированное содержание Утренняя гигиеническая гимнастика, водные процедуры и дыхательные упражнения
	Практические занятия Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности
Тема 1.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала
	Практические занятия 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»
Тема 1.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала
	Практические занятия Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности
	Работа над индивидуальным проектом 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.
Тема 1.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий	Профессионально-ориентированное содержание Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности оператора информационных систем и ресурсов

физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<p>Практические занятия</p> <p>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности оператора информационных систем и ресурсов</p>
Тема 1.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, заболевания, связанные с профессией оператора информационных систем и ресурсов</p> <p>Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных профессии оператора информационных систем и ресурсов (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)</p>
Тема 1.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных</p> <p>Работа над индивидуальным проектом по темам:</p> <p>Культура здоровья как одна из составляющих образованности. 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.</p>
Тема 1.7 Основная гимнастика	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки</p>
Тема 1.8 Спортивная гимнастика	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных</p>

	бруснях (юноши)	
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)	
	Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)	
	Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:	
	Девушки	Юноши
	1. Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись - вис прогнувшись сзади; подъем
	2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)
	3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой	3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь
Тема 1.9 Акробатика	Содержание учебного материала	
	Практические занятия	
	Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».	
	Усовершенствование акробатических элементов	
	Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):	
Тема 1.10 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	
	Практические занятия	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.	
	Работа над индивидуальным проектом по темам: Гиподинамия – болезнь неподвижного образа жизни. 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.
Раздел 2. Спортивные игры	
Тема 2.1 Футбол	Содержание учебного материала
	Практические занятия
	Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.
	Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)
Тема 2.2 Баскетбол	Содержание учебного материала
	Практические занятия
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности
	Работа над индивидуальным проектом по темам:
	Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность. Физическая работоспособность и ее влияние на занятия физическими упражнениями. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры
Тема 2.3 Волейбол	Содержание учебного материала
	Практические занятия
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения

	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности
Тема 2.4 Бадминтон	Содержание учебного материала
	Практические занятия
	Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения
	Выполнение технике тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона
Тема 2.5 Теннис	Содержание учебного материала
	Практические занятия
	Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Подача, приём подачи (свеча).
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения
	Выполнение технике тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам
Тема 2.6 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности	
	Содержание учебного материала
	Практические занятия
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры
	Работа над индивидуальным проектом по темам:
	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.

Тема 2.7 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала
	Практические занятия
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;
	Совершенствование техники спринтерского бега
	Совершенствование техники (кроссового бега ⁹ , средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))
	Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега
	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега
	Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);
	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

2.3. Тематическое планирование

Наименование разделов и тем	Объем часов	Коды компетенции и личностных результатов, на формирование которых направлен элемент программы
<i>1</i>		<i>3</i>
Раздел 1. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	30	ОК01., ОК04., ОК08., ПК 1.1. ЛР 9
Тема 1.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	2	
Тема 1.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО	2	
Тема 1.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2	
Работа над индивидуальным проектом		
Тема 1.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	2	
Тема 1.5 Профессиональноприкладная физическая подготовка операторов информационных систем и ресурсов	2	
Тема 1.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	2	
Работа над индивидуальным проектом		
Тема 1.7 Основная гимнастика	4	
Тема 1.8 Спортивная гимнастика	6	
Тема 1.9 Акробатика	4	
Работа над индивидуальным проектом		
Тема 1.10 Атлетическая гимнастика	4	
Работа над индивидуальным проектом		
Раздел 2. Спортивные игры	42	ОК01, ОК04, ОК08, ПК 1.1. ЛР9
Тема 2.1 Футбол	6	
Тема 2.2 Баскетбол	6	
Работа над индивидуальным проектом		

Тема 2.3 Волейбол	6	
Тема 2.4 Бадминтон	6	
Тема 2.5 Теннис	6	
Тема 2.6 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности	6	
Работа над индивидуальным проектом		
Тема 2.7 Лёгкая атлетика	6	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует «Спортивного зала».

Оборудование Спортивного зала:

спортивное оборудование:

- мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные;
- ракетки теннисные, шарики теннисные;
- сетка волейбольная, баскетбольная;
- щиты баскетбольные;
- гимнастические маты;
- шведская стенка;
- скамейки;
- столы теннисные;
- рабочее место преподавателя ;

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензированным программным обеспечением.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Личностные</i>		
<p>-Готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</p> <p>-готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</p> <p>-интерес к различным сферам профессиональной деятельности.</p> <p>-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>-овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p>	<p>-Готов к труду, осознаёт ценности мастерства, трудолюбие;</p> <p>-готов к активной деятельности технологической и социальной направленности, способен инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</p> <p>-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>-готов к саморазвитию, и самоопределению;</p> <p>-овладеет навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>- имеет мотивацию к обучению и личностному развитию;</p>	<p>Текущий контроль: сдача контрольных нормативов, выполнение практических занятий, учебно-исследовательская деятельность</p> <p>Промежуточная аттестация: зачёт</p>
<i>Метапредметные</i>		
<p><i>Овладение универсальными</i></p> <p><i>а) базовые логические действия:</i></p> <p>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</p> <p>-устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</p> <p>-определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</p> <p>-выявлять закономерности и противоречия рассматриваемых явлениях;</p> <p>-вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям,</p>	<p>-самостоятельно формулирует и актуализирует проблему, рассматривает ее всесторонне;</p> <p>-устанавливает существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</p> <p>-определяет цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</p> <p>-выявляет закономерности и противоречия рассматриваемых явлениях;</p> <p>-вносит коррективы в деятельность, оценивает</p>	<p>Текущий контроль: сдача контрольных нормативов, выполнение практических занятий, учебно-исследовательская деятельность</p> <p>Промежуточная аттестация: зачёт</p>

<p>оценивать риски последствий деятельности;</p> <p>-развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.</p> <p><i>б) базовые исследовательские действия:</i></p> <p>-владеть навыками учебно-исследовательской проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</p> <p>-выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</p> <p>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</p> <p>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</p> <p>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</p> <p>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</p> <p>- способность их использования в познавательной и социальной практике.</p> <p>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть</p>	<p>соответствие результатов целям, оценивает риски последствий деятельности;</p> <p>-развивает креативное мышление при решении жизненных проблем.</p> <p><i>б)базовые исследовательские действия:</i></p> <p>-владеет навыками учебно-исследовательской проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</p> <p>-выявляет причинно-следственные связи и актуализирует задачу, выдвигает гипотезу ее решения, находит аргументы для доказательства своих утверждений, задаёт параметры и критерии решения;</p> <p>- анализирует полученные в ходе решения задачи результаты, критически достоверность, прогнозирует изменение в новых условиях;</p> <p>- умеет переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</p> <p>- умеет интегрировать знания из разных предметных областей;</p> <p>- выдвигает новые идеи, предлагает оригинальные подходы и решения;</p> <p>- способен их использовать в познавательной и социальной практике.</p> <p>-использует преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p>- принимает цели совместной деятельности, организовывать и координирует действия по ее достижению;</p> <p>- координирует и выполняет работу в условиях реального, виртуального и комбинированного</p>	
---	---	--

инициативным	взаимодействия; - осуществляет позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях,	
Предметные		
<p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО);</p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>-владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> <p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО);</p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний,</p>	<p>-умеет использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов</p> <p>- владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>-владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> <p>- умеет использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и</p>	<p>Текущий контроль: сдача контрольных нормативов, выполнение практических занятий, учебно-исследовательская деятельность</p> <p>Промежуточная аттестация: зачёт</p>

<p>связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное 	<p>обороне»(ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, - владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, - умеет использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеет физическими 	
--	--	--

<p>применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>	<p>упражнениями разной функциональной направленности, владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта,</p>	
<p>РЕЗУЛЬТАТЫ ВОСПИТАНИЯ</p>		
<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. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p>	<p>- подготовка в рамках занятия к участию в спортивных соревнованиях «День бегуна»; - подготовка в рамках занятия к участию «Всероссийский день лыжника», « Первенство г.Казани по волейболу, баскетболу, футболу, легкой атлетике, по настольному теннису, по национальной борьбе «Корэш»»</p>	<p>Текущий контроль: педагогическое наблюдение, опрос, Промежуточная аттестация: зачет, портфолио</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.