

Министерство образования и науки РТ  
Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение  
**«КАЗАНСКИЙ РАДИОМЕХАНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
по профессии среднего профессионального образования  
11.01.01 «Монтажник радиоэлектронной аппаратуры и приборов»

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями: федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования; федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по профессии 11.01.01 «Монтажник радиоэлектронной аппаратуры и приборов»; рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности или профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259); примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от «21» июля 2015г., регистрационный номер рецензии № 383 от «23» июля 2015г. ФГАУ «ФИРО».

Организация-разработчик: ГАПОУ «Казанский радиомеханический колледж»

Разработчик:

Усманова Венера Низамовна, преподаватель

РАССМОТРЕНО

Предметной цикловой комиссией

Протокол № 1 от «2» сентября 2020г.

Председатель ПЦК Азамат

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 11.01.01 «Монтажник радиоэлектронной аппаратуры и приборов».

**1.2. Место учебной дисциплины** в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина «Физическая культура» относится к Общеобразовательному циклу.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

**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;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

- **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Личностные результаты воспитания:**

ЛР1 Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательный свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.

ЛР9 Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

ЛР29 Занимающий активную жизненную позицию, проявляющий инициативу при организации и проведении мероприятий, принимающий ответственность за их результаты.

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 291 часов, в том числе:  
обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 194 часов;  
самостоятельная работа обучающегося 97 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	291
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	194
в том числе:	
теоретические занятия	10
практические занятия	184
лабораторные занятия	
в форме практической подготовки	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	97
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>1 курс 1 семестр</b>		<b>52</b>	
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>		<b>4</b>	
	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Техника безопасности на занятиях физической культуры	2	1
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. ВФСК ГТО ( ступени, нормативы)	2	1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Сдача норм ГТО.	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>6</b>	
	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Техника бега с высокого и низкого старта .	2	2
	Бег 60м на результат Совершенствование техники длительного бега.	2	2
	Прыжки в длину с места. Кроссовый бег.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Кроссовая подготовка. Оздоровительный бег до 2000м.	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 3. Футбол</b>		<b>8</b>	
	ТБ на занятиях футболом. Удары по мячу различными частями ноги.	2	2
	Остановка , отбор мяча.	2	2
	Игра в защите , игра в нападение.	2	2
	Комбинации из ранее изученных элементов. Учебная игра с заданием.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Самостоятельная отработка технических действий в защите и нападении. Игра по правилам.	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 4. Волейбол.</b>		<b>8</b>	
	ТБ на занятиях волейболом. Прием и передача двумя руками снизу	2	2
	Прием и передача двумя руками сверху.	2	2
	Подача. Прием подачи.	2	2
	Игра по упрощенным правилам.	2	2

	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Самостоятельная отработка подачи и приема мяча. Игра в волейбол.	<b>3</b>	3
<b>Раздел 5. Баскетбол</b>		<b>6</b>	
	ТБ на занятиях баскетболом. Стойки и перемещения игрока, ведение, передачи	2	2
	Передачи мяча, броски с различных точек.	2	2
	Комбинации из ранее изученных элементов. Учебная игра с заданием.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Самостоятельная отработка приемов ведения и броска. Игра в баскетбол.	<b>3</b>	3
<b>Раздел 6. Общефизическая подготовка.</b>		<b>6</b>	
	ТБ на занятиях ОФП. Комплексы упражнений для развития силы.	2	2
	Комплексы упражнений для развития гибкости.	2	2
	Комплексы упражнений для развития координации.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Разработка и выполнение комплексов упражнений для различных групп мышц.	<b>3</b>	3
<b>Раздел 7. Гимнастика.</b>		<b>6</b>	
	<b>ТБ на занятиях гимнастикой.</b> Строевые упражнения на месте и в движении. Комплексы УГГ и ОРУ.	2	2
	Акробатические элементы: стойки, кувырки, равновесия, перекувырки.	2	2
	Связки из ранее изученных акробатических элементов	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.	<b>4</b>	3
<b>Раздел 8. Лыжная подготовка.</b>		<b>6</b>	
	ТБ при занятиях лыжным спортом. Попеременные лыжные ходы.	2	2
	Одновременные лыжные ходы.	2	2
	Способы перехода с хода на ход.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Прохождение дистанции до 3 км изученными способами ходов.	<b>4</b>	3
<b>Зачет</b>		<b>2</b>	
<b>1 курс 2 семестр</b>		<b>48</b>	
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>		<b>2</b>	
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержания	<b>2</b>	3
<b>Раздел 2. Лыжная подготовка.</b>		<b>6</b>	



	ТБ при занятиях лыжным спортом .Коньковый ход	2	2
	Способы перехода с хода на ход	2	2
	Способы торможения.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> . Прохождение дистанции до 3 км изученными лыжными ходами.	<b>3</b>	3
<b>Раздел 3. Общефизическая подготовка.</b>		<b>6</b>	
	ТБ. Комплексы упражнений на тренажерах на различные группы мышц	2	2
	Комплексы упражнений с гантелями	2	2
	Комплексы упражнений с набивными мячами	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	<b>3</b>	3
<b>Раздел 4. Гимнастика.</b>		<b>6</b>	
	ТБ. Строевые упражнения. Акробатические элементы.	2	2
	Акробатические связки из изученных элементов.	2	2
	Акробатическая комбинация.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники акробатических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	<b>3</b>	3
<b>Раздел 5. Баскетбол</b>		<b>6</b>	
	ТБ. Совершенствование техники ведения и передач мяча.	2	2
	Перехват мяча, вырывание, выбивание мяча.	2	2
	Приемы, применяемые против броска, накрывание. Учебная игра.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> . Самостоятельная отработка изученных приемов . Игра в баскетбол.	<b>3</b>	3
<b>Раздел 6. Волейбол.</b>		<b>6</b>	
	ТБ. Стойка и перемещение волейболиста. Совершенствование передач над собой ,в паре.	2	2
	Совершенствование техники приема мяча.	2	2
	Совершенствование техники подачи различными способами. Учебная игра.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> . Самостоятельная отработка изученных приемов . Игра в волейбол..	<b>3</b>	3
<b>Раздел 7. Футбол</b>		<b>6</b>	
	ТБ. Удары головой на месте и в прыжке, удары по воротам.	2	2
	Остановкой мяча ногой, грудью.	2	2

	Закрепление изученных элементов техники. Учебная игра.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> .Самостоятельная отработка изученных приемов. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	3	3
<b>Раздел 8. Легкая атлетика.</b>		<b>8</b>	
	ТБ. Оздоровительный бег до 2000м. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования.	2	2
	Техника бега на короткие дистанции. Бег 100м.	2	2
	Кроссовый бег до 10 мин. Челночный бег 3x10м	2	2
	Передача эстафеты. Эстафетный бег.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> . Кроссовая подготовка. Оздоровительный бег до 3000м.Комплексы ОРУ.	3	3
<b>Зачет</b>		<b>2</b>	

<b>2 курс 3 семестр</b>		<b>46</b>	
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>		<b>2</b>	
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.	1	1
	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек	1	1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> . Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями различных форм (самостоятельные тренировки, подвижные и спортивные игры и т.д.).	3	3
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>6</b>	
	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники стартового разгона и финиширования.	2	2
	Бег 100м на результат. Совершенствование техники длительного бега.	2	2
	Прыжки в длину с места. Кроссовый бег до 12 мин..	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> . Кроссовая подготовка. Оздоровительный бег до 3000м.	3	3
<b>Раздел 3. Футбол</b>		<b>6</b>	
	ТБ на занятиях футболом. Удары головой на месте и в прыжке, удары по воротам.	2	2
	Остановка мяча грудью, обманные движения.	2	2

	Двусторонняя учебная игра с заданием, судейство	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Самостоятельная отработка технических действий . Двусторонняя игра, судейство.	<b>3</b>	3
<b>Раздел 4. Волейбол.</b>		<b>6</b>	
	ТБ на занятиях волейболом. Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.	2	2
	Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2	2
	Подача мяча по зонам. Учебная игра с заданием, судейство	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Самостоятельная отработка технических действий . Двусторонняя игра, судейство.	<b>3</b>	3
<b>Раздел 5. Баскетбол</b>		<b>6</b>	
	ТБ на занятиях баскетболом. Приемы техники защиты – перехват.	2	2
	Приемы, применяемые против броска, накрывание.	2	2
	Личная защита, зонная защита. Учебная игра с заданием.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Самостоятельная отработка технических действий в защите. Игра в баскетбол,судейство.	<b>3</b>	3
<b>Раздел 6. Общефизическая подготовка.</b>		<b>6</b>	
	ТБ на занятиях ОФП. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем ( табата, стретчинг, фитнес, элементы атлетической гимнастики)	4	2
	Занятия на тренажерах	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Разработка и выполнение комплексов из современных оздоровительных систем.	<b>3</b>	3
<b>Раздел 7 . Гимнастика.</b>		<b>6</b>	
	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения на месте и в движении, ОРУ.	2	2
	Комплексы упражнений со скакалкой.	2	2
	Комплексы упражнений с гимнастической палкой.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплексов упражнений с предметами.	<b>3</b>	3
<b>Раздел 8. Лыжная подготовка.</b>		<b>6</b>	
	ТБ при занятиях лыжным спортом. Техника конькового хода.	2	2
	Техника подъемов и спусков на лыжах.	2	2
	Прохождение дистанции 2км. различными ходами, преодоление спусков и подъемов.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Прохождение дистанции до 3 км конько-	<b>3</b>	3

	вым ходом. Отработка спусков и подъемов на лыжах		
<b>Зачет</b>		<b>2</b>	
<b>2 курс 4 семестр</b>		<b>48</b>	
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>		<b>2</b>	
	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	2	1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	<b>3</b>	3
<b>Раздел 2. Лыжная подготовка.</b>		<b>6</b>	
	ТБ при занятиях лыжным спортом . Совершенствование техники различных лыжных ходов.	2	2
	Распределение сил по дистанции, лидирование, обгон, финиширование.	2	2
	Прохождение дистанции до 5 км без учета времени.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся .</b> Прохождение дистанции до 5 км изученными лыжными ходами.	<b>3</b>	3
<b>Раздел 3. Общефизическая подготовка.</b>		<b>6</b>	
	ТБ. Комплексы упражнений на тренажерах на различные группы мышц.	4	2
	Комплексы упражнений в парах.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	<b>3</b>	3
<b>Раздел 4. Гимнастика.</b>		<b>6</b>	
	ТБ. Строевые упражнения. Акробатические элементы.	2	2
	Элементы оздоровительной системы йога	2	2
	Элементы атлетической гимнастики.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование элементов йоги и атлетической гимнастики в процессе самостоятельных занятий.	<b>3</b>	3
<b>Раздел 5. Баскетбол</b>		<b>6</b>	
	ТБ. Личные и командные действия в защите и нападении.	2	2
	Нападение быстрым отрывом.	2	2
	Командная тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся .</b> Самостоятельная отработка изученных	<b>3</b>	3

	приемов . Игра в баскетбол, судейство.		
<b>Раздел 6. Волейбол.</b>		<b>6</b>	
	ТБ. Прямой нападающий удар.	2	2
	Блокирование нападающего удара.	2	2
	Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Учебная игра с заданием	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> .Самостоятельная отработка изученных приемов . Игра в волейбол, судейство.	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 7. Футбол</b>		<b>6</b>	
	ТБ. Правила судейства. Техника игры вратаря.	2	2
	Тактические действия в защите.	2	2
	Тактические действия в нападении.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> .Самостоятельная отработка изученных тактических приемов. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов тактики. Судейство.	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 8. Легкая атлетика.</b>		<b>8</b>	
	ТБ. Оздоровительный бег до 3000м. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	2
	Техника бега на средние дистанции. Бег 100м.	2	2
	Кроссовый бег до 12 мин. Челночный бег 3x10м	2	2
	Правила судейства соревнований по легкой атлетике. Эстафетный бег.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> . Кроссовая подготовка. Оздоровительный бег до 15 мин. Судейство соревнований по легкой атлетике.	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
		<b>Всего:</b>	<b>291</b>

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов);
2. репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения.

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.
2. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 217 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04404-1.

Дополнительные источники:

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9913-6.
2. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>

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

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

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать следующие результаты освоения учебной дисциплины:</b></p>	
<p>Личностные:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> </ul>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</li> </ul>	

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;	
- готовность к служению Отечеству, его защите;	
Метапредметные:	
- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	Освоение техники различных упражнений.
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;	
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	
Предметные:	
- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Текущий контроль: рейтинговая оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Промежуточный контроль: дифференцированный зачет.
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	
- владение техническими приемами и двигательными дей-	



<p>ствиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	
--	--

<p><b>Личностные результаты</b></p>	<p><b>Формы и методы контроля и оценки результатов воспитания</b></p>
<p>ЛР1 Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательный свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.</p>	<p>Оценка наблюдения Оценка тестирования Оценка устного опроса</p>
<p>ЛР9 Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.</p>	<p>Оценка наблюдения Оценка тестирования Оценка устного опроса</p>
<p>ЛР29 Занимающий активную жизненную позицию, проявляющий инициативу при организации и проведении мероприятий, принимающий ответственность за их результаты.</p>	<p>Оценка наблюдения Оценка тестирования Оценка устного опроса</p>