

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Дрожжановский техникум отраслевых технологий»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директора ГАПОУ
«Дрожжановский техникум
отраслевых технологий»
Ф.Р.Яфизов
«10» 03 2024 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Зам. директора по УМР
ГАПОУ «Дрожжановский техникум
отраслевых технологий»
Г.Ф.Фаизова
«10» 03 2024 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Зам. директора по УПР
ГАПОУ «Дрожжановский техникум
отраслевых технологий»
А.В.Черланов
«10» 03 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.12 Физическая культура
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ:
25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем

Квалификация: Оператор беспилотных
летательных аппаратов

Форма обучения — очная

Нормативный срок обучения 3 года 10 месяцев
на базе основного общего образования

с. Ст. Дрожжаное, 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем

Организация-разработчик: ГАПОУ «Дрожжановский техникум отраслевых технологий»

Разработчик: Салахов И.Н. – преподаватель первой квалификационной категории ГАПОУ «Дрожжановский техникум отраслевых технологий».

Рабочая программа рассмотрена на заседании методического объединения общеобразовательных дисциплин.

Протокол № 5 от «12» марта 2024 г.

Председатель методического объединения Л.А.Николаева Л.А.Николаева

Рабочая программа рассмотрена и принята на совместном заседании педсовета.

Заседание Педсовета. Протокол № 5 от «15» марта 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	21

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Программа учебной дисциплины ОУД.12 Физическая культура является частью основной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ: Дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

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

Целью освоения дисциплины является достижение следующих результатов:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

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

личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других

участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметные результаты:

- 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 средств информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметные результаты:

- 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)

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Учебная нагрузка всего	116
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем, в том числе	116
Практические работы/ в форме практической подготовки	112/112
Промежуточная аттестация (диф.зачет)	2

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, теоретическая часть, практические занятия.	Объем часов	Планируемые результаты освоения
Раздел 1 Легкая атлетика		15	
Тема 1.1 Введение Разновидности бега, прыжков, тестирование общей физической подготовки (ОФП)	Содержание учебного материала: Введение Разновидности бега, прыжков, тестирование общей физической подготовки(ОФП)	1	ОК04, ОК08, ЛР9
	Практическое занятие: 1. Знакомство с системой организации физической культуры в колледже, требованиями и содержанием программного материала по изучению дисциплины, с системой оценки по предмету. 2. Специфика и социальная значимость физической культуры. 3. Первичный инструктаж по технике безопасности. 4. Разновидности бега и прыжков. 5. Тесты: челночный бег 3х10, прыжок в длину с места	2	
Тема 1.2 Бег на короткие дистанции, развитие быстроты	Практическое занятие: 1. Теоретические сведения. 2. Разновидности бега. 3. Повторный бег на отрезках 2х100м. 4. Бег, прыжки с заданием на дистанции 30м	2	ОК04, ОК08, ЛР9
Тема 1.3 Развитие быстроты, техника прыжков в длину, с разбега	Практическое занятие: 1. Бег за лидером 2х60м, в парах. 2. Линейные эстафеты с бегом. 3. Повторный бег на отрезках 2х100м 4. Теоретические сведения о технике выполнения прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	ОК04, ОК08, ЛР9
Тема 1.4 Контрольный норматив на дистанции 100м, техника прыжков в высоту	Практическое занятие: 1. Повторить технику бега на короткие дистанции, 2. Специальные упражнения бегуна. 3. Бег 100м на время. 4. Теоретическими сведениями о технике прыжков в высоту	2	ОК04, ОК08, ЛР9

Тема 1.5 Развитие скоростной выносливости, бег на средние дистанции	Практическое занятие: 1. Теоретические сведения. 2. Дыхательные упражнения. 3. Контроль нагрузки по ЧСС. 4. Бег в чередовании с ходьбой 400м,800м. 5. Повторный бег 400м на время	2	ОК04, ОК08, ЛР9
Тема 1.6 Правила эстафетного бега	Практическое занятие: 1. Теоретическисведения. 2. Прием и передача эстафеты в колонне стоя на месте, в движении,в «коридоре». 3. Эстафеты 4x100м,4x200м	2	ОК04, ОК08, ЛР9
Тема 1.7 Эстафетныйбег в условиях соревнования	Практическое занятие: 1. Повторить правила проведения и технику эстафетного бега. 2. Сформировать команды.	2	ОК04, ОК08, ЛР9

Раздел 2 Настольный теннис		13	
Тема 2.1 Правила проведения игр по н/теннису, участие виграх	Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях пон/теннису. 2. Теоретические сведения о правилах и системах проведения игр и ведения счета в н/теннисе. 3. Установка оборудования. 4. Игры по упрощенным правилам	3	ОК04, ОК08, ЛР9
Тема 2.2 Развитие гибкости, способы передвижения и владения мячом	Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений на гимнастическом коврике. 2. Выполнение подачи и прием мяча в сочетании с передвижением,с партнером, от стены. 3. Игры по упрощенным правилам. Теоретические сведения о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек, профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни	2	ОК04, ОК08, ЛР9
Тема 2.3 Развитие силы, технические приемы в защите и нападении	Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений на гимнастическом коврике. 2. Игры по правилам, по круговой системе, групповым методом	2	ОК04, ОК08, ЛР9

Тема 2.4 Развитие координации, тактические действия защиты и нападения	Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений и заданий на скакалке. 2. Игры по правилам, по круговой системе, групповым методом	2	ОК04, ОК08, ЛР9
Тема 2.5 Контрольные нормативы по ОФП, игры в н/теннис	Практическое занятие: 1. Нормативы по ОФП: прыжок в длину с места, челночный бег 3x10м, подтягивание на высокой перекладине (юноши). сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке (девушки). 2. Игры по правилам, по круговой системе, с равным соперником и в парном разряде	2	ОК04, ОК08, ЛР9
Тема 2.6 Игры по н/теннису в условиях соревнования	Практическое занятие: 1. Ответить на вопросы по карточке. 2. Организовать и провести соревнование по н/теннису. 3. Судейство игр и ведение счета	2	ОК04, ОК08, ЛР9
Раздел 3 Баскетбол		20	
Тема 3.1 Способы передвижения и владения мячом в баскетболе	Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. 2. Правила игры, организация и проведение соревнований. 3. Ведение мяча. 4. Передача мяча. 5. Бросок в кольцо	2	ОК04, ОК08, ЛР9
Тема 3.2 Развитие скоростно-силовых способностей, игры По упрощенным правилам	Практическое занятие: 1. Комплекс прыжковых упражнений на гимнастической скамейке. 2. Подвижные игры с элементами баскетбола. 3. Стритбол. 4. Игра на 2 кольца без ведения	2	ОК04, ОК08, ЛР9
Тема 3.3 Развитие быстроты, технические приемы защиты и нападения	Практическое занятие: 1. Теоретические сведения о принципах самостоятельных занятий и их гигиене. 2. Технические приемы в защите: выбивание, вырывание, перехват, заслон, накрывание, блокировка. 3. Технические приемы в нападении: обход слева, справа, с поворотом, обманные движения. 4. Игры по схеме 1x1, 1x2, 3x3, 5x5	2	ОК04, ОК08, ЛР9

Тема 3.4 Контрольные нормативы по специальной подготовке	Практическое занятие: 1. Контрольные нормативы по специальной подготовке	3	ОК04, ОК08, ЛР9
Тема 3.5 Развитие координации, тактические действия в защите	Практическое занятие: 1. Повторить индивидуальные действия в защите. 2. Командные действия в защите: персональная, зонная защита. 3. Игры по упрощенным правилам. 4. Теоретические сведения о факторах регуляции нагрузки	3	ОК04, ОК08, ЛР9
Тема 3.6 Развитие координации, тактические действия в нападении	Практическое занятие: 1. Повторить индивидуальные действия в нападении. 2. Командные действия в нападении: быстрый прорыв, 2х3, 3х2. 3. Игры по упрощенным правилам	3	ОК04, ОК08, ЛР9
Тема 3.7 Контрольные нормативы по ОФП, игры по правилам	Практическое занятие: 1. Нормативы по ОФП: прыжок в длину с места, челночный бег 3х10м, подтягивание на высокой перекладине (юноши). сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке (девушки).	1	ОК04, ОК08, ЛР9
Тема 3.8 Развитие силы, игры по правилам	Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений на гимнастической перекладине. 2. Технические приемы и тактические действия в защите и нападении. 3. Двусторонняя игра	2	ОК04, ОК08, ЛР9
Тема 3.9 Игры в условиях Соревнования.	Практическое занятие: 1. Ответить на вопросы по карточке. 2. Организовать и провести соревнование по баскетболу, судейство игр и ведение счета. 3. Соревнование.	2	ОК04, ОК08, ЛР9
Раздел 4 Лыжная подготовка		10	
Тема 4.1 Лыжная подготовка	Теоретическое занятие: сведения о влиянии лыжной подготовки на здоровье, технике лыжных ходов, техника безопасности, оказания первой помощи при травмах и обморожениях	1	ОК04, ОК08, ЛР9
	Практическое занятие: · Просмотр видеоматериалов. · Знакомство с лыжным инвентарем, правилами его использования. · Показ и имитация лыжных ходов, стоя на месте, в движении приемов оказания первой помощи при травмах и обморожениях	9	ОК04

Раздел 5 Волейбол		27	
Тема 5.1 Способы передвижения и владения мячом в волейболе	Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. 2. Теоретические сведения о правилах игры и проведении соревнований по волейболу. 3. Беговые задания. 4. Верхняя, нижняя передача мяча	3	ОК04, ОК08, ЛР9
Тема 5.2 Развитие скоростно-силовых способностей, игры по упрощенным правилам	Практическое занятие: 1. Прыжковые задания. 2. Передвижения и задания с мячом 3. Верхняя, нижняя подача мяча. 4. Линейные эстафеты с элементами волейбола, игровые задания, 5. Теоретические занятие: сведения о самоконтроле, его методах, показателях и критериях оценки		ОК04, ОК08, ЛР9
Тема 5.3 Развитие координации, технические приемы защиты и нападения	Практическое занятие: 1. Прыжки, задания на скакалке. 2. Повторить основные способы передвижения и владения мячом. 3. Прием мяча после трех передач, с подачи, блокировка мяча, нападающий удар. 4. Игра по упрощенным правилам	2	ОК04, ОК08, ЛР9
Тема 5.4 Развитие прыгучести, игры по упрощенным правилам	Практическое занятие: 1. Комплекс прыжковых упражнений на гимнастической скамейке. 2. Повторить технические приемы защиты и нападения в игре волейбол 3. Игры по упрощенным правилам	3	ОК04, ОК08, ЛР9
Тема 5.5 Контрольные нормативы по специальной подготовке	Практическое занятие: 1. Повторить основные способы передвижения и владения мячом в игре волейбол. 2. Контрольные нормативы по специальной подготовке: 10 верхних, нижних передач над собой, 7 подач мяча, игры по упрощенным правилам	2	ОК04, ОК08, ЛР9

Тема 5.6 Тактические действия в защите, развитие гибкости	Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений на гимнастическом коврике, перекладине. 2. Передача мяча через сетку только после двух передач, прием мяча с подачи, после передачи, блокировка. 3. Взаимодействие игроков 2ой линии. 4. Судейство игр и ведение счета, игры по упрощенным правилам	3	ОК04, ОК08, ЛР9
Тема 5.7 Тактические действия в нападении, развитие координации	Практическое занятие: 1. Беговые задания, прыжки на скакалке с заданием. 2. Нападающий удар, передача мяча через сетку в три касания. 3. Взаимодействие игроков 1ой линии. 4. Игры по упрощенным правилам	3	ОК04, ОК08, ЛР9
Тема 5.8 Контрольные нормативы по ОФП, игры по волейболу	Практическое занятие: 1. Нормативы по ОФП: прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине (юноши). сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке (девушки), прыжки на скакалке за 1 минуту. 2. Двусторонняя игра, судейство	3	ОК04, ОК08, ЛР9
Тема 5.9 Развитие силы, двусторонняя игра	Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений на гимнастическом коврике, перекладине на силу мышц рук, ног и туловища. 2. Двусторонняя игра, судейство и ведение счета	3	ОК04, ОК08, ЛР9
Тема 5.10 Игры по волейболу в условиях соревнования	Теоретическое занятие: 1. Ответить на вопросы по карточке.	1	ОК04, ОК08, ЛР9
	Практическое занятие 2. Организовать и провести соревнование по баскетболу, судейство игр и ведение счета	1	
Раздел 6 Плавание		3	
Тема 6.1 Плавание	Практическое занятие: 1. Теоретические сведения о влиянии плавания на здоровье, методике обучения и технике основных способов плавания. 2. Просмотр видеоматериалов. 3. Показ и имитация способов плавания, плавательных движений, приемов спасения и оказания первой помощи утопающему	3	ОК04, ОК08, ЛР9
Раздел 7 Мини- футбол		20	

Тема 7.1 Выполнение общеразвивающих упражнений	Практическое занятие: 1. Выполнение общеразвивающих упражнений. 2. Выполнение ударов по воротам.	2	ОК04, ОК08, ЛР9
Тема 7.2 Выполнение ударов от ворот	Практическое занятие: 1. Выполнение общеразвивающих упражнений. 2. Выполнение ударов от ворот	2	ОК04, ОК08, ЛР9
Тема 7.3 Техника упражнений и норматив на развитие координации	Практическое занятие: 1. Выполнение общеразвивающих упражнений. 2. Выполнение ударов по воротам.	2	ОК04, ОК08, ЛР9
Тема 7.4 Выполнение ударов по воротам	Практическое занятие: 1.Выполнение общеразвивающих упражнений. 2.Выполнение ударов по воротам.	2	ОК04, ОК08, ЛР9
Тема 7.5 Силовая подготовка	Практическое занятие: 1. Круговая тренировка 2. Силовые упражнения в парах	2	ОК04, ОК08, ЛР9
Тема 7.6 Контрольные нормативы по силовой подготовке	Практическое занятие: 1. Нормативы по силовой подготовке: приседание на 1 ноге с опорой о стену, поднимание туловища за 30сек, юноши - сгибание разгибание рук в упоре на брусьях, девушки - сгибание разгибание рук в упоре лежа, поднимание ног в висе (юноши)	2	ОК04, ОК08, ЛР9
Тема 7.7 Игра по правилам	1. Теоретические сведения по теме. 2. Правила подбора и выполнения упражнений.	1	ОК04, ОК08, ЛР9
Тема 7.8 Обучение техники игры вратаря.	Практическое занятие: 1.Обучение техники игры вратаря. 2.Игра по правилам	2	ОК04, ОК08, ЛР9

Тема 7.9 Правила подбора и передачи	Практическое занятие: 1. Приемы мяча, защита. 2. Правила подбора и передачи.	2	ОК04, ОК08, ЛР9
Тема 7.10 Контрольные нормативы	Практическое занятие: 1. Сдача контрольных нормативов по футболу	2	ОК04, ОК08, ЛР9
Раздел 8 Кроссовая подготовка		7	
Тема 8.1 Эстафетный бег в условиях соревнования	Практическое занятие: 1. Повторить правила проведения и технику эстафетного бега. 2. Сформировать команды. 3. Провести соревнования: эстафета 4x400м	3	ОК04, ОК08, ЛР9
Тема 8.2 Развитие выносливости, бег на длинные дистанции	Практическое занятие: 1. Повторить технику дыхания и распределения сил на дистанции, контроль нагрузки по ЧСС. 2. Бег в чередовании с ходьбой и отдыхом: девушки - 800, 1200м, юноши – 1200, 1800м	1	ОК04, ОК08, ЛР9
Тема 8.3 Развитие выносливости, бег на длинные дистанции	Практическое занятие: 1. Дыхательные упражнения, контроль нагрузки по ЧСС. 2. Равномерный бег 1000м, бег 1000м на время	1	ОК04, ОК08, ЛР9
Тема 8.4 Развитие выносливости, техника метания гранаты	Практическое занятие: 1. Повторить технику бега, дыхания и распределения сил на дистанции. 2. Бег: юноши – 3000м, девушки - 2000м без учета времени. 3. Теоретические сведения о технике метания гранаты	1	ОК04, ОК08, ЛР9
Тема 8.5 Контрольный норматив на дистанции 2000,3000м, техника толкания ядра	Практическое занятие: 1. Повторить технику бега, дыхания и распределения сил на дистанции. 2. Бег: юноши – 3000м, девушки - 2000м на время. 3. Теоретические сведения о технике толкания ядра	1	ОК04, ОК08, ЛР9
Дифференцированный зачет	. Зачетные задания: прыжок в длину с места, челночный бег 3x10м, юноши - подтягивание на высокой перекладине, девушки - сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке	2	ОК04, ОК08, ЛР9
Всего:		116	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины Физическая культура требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, беговых дорожек на дистанции 100 метров, 400 метров.

Оборудование спортивного зала:

- Баскетбольные щиты, кольца, сетки
- Волейбольные стойки, сетка
- Теннисные столы
- Гимнастические стенки
- Гимнастические скамейки
- Гимнастические перекладины

Спортивный инвентарь:

- секундомер
- рулетка
- волейбольные мячи
- баскетбольные мячи
- скакалки
- теннисные сетки, ракетки и мячи
- гимнастические коврики
- лыжи, лыжные ботинки и палки,

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

- Беговая дорожка.
- Турник четырехуровневый.
- Лабиринт одинарный.
- Турник «Лесенка».
- Комплект оборудования для проведения занятий по подвижным играм: волейбол, футбол.
- Спортивное оборудование «Рукоход».
- Гимнастическое бревно.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр
- видеопроектор
- персональный компьютер
- экран
- фотоаппарат
- принтер

Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для студентов

Ж.К.Холодов и В.С.Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта — М., 2010.

Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф.образования. — М., 2011.

Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

(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).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012

№ 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров

и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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 профессии или специальности среднего профессионального образования».

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура

в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам

спорта. Плавание. — М., 2014.

Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

Интернет-ресурсы

ЭБСznanium.comразработка Научно-издательского центра ИНФРА-М.

www.minstm.gov.ru(Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru(Федеральный портал «Российскоеобразование»).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на приобретение общих компетенций.

Результаты обучения (предметные) на уровне учебных действий	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Предметные: - 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).	устный ответ на практических занятиях, отчет по внеаудиторной самостоятельной работе (рефераты, доклады, сообщения), сдача контрольных нормативов, зачет, дифференцированный зачет

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол- во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Формируемые универсальные учебные действия
1.	Эстафетный бег в условиях соревнования	2	Деловая игра	УУД 4, УУД 9, УУД 12, УУД 18, УУД 19, УУД 23
2.	Игры по настольному теннису в условиях соревнования	2	Деловая игра	УУД 4, УУД 9, УУД 12, УУД 18, УУД 19, УУД 23
3.	Игры в условиях соревнования	2	Деловая игра	УУД 4, УУД 9, УУД 12, УУД 18, УУД 19, УУД 23
4.	Лыжная подготовка	2	Беседы с использованием интернет ресурсов	УУД 2, УУД 3, УУД 10, УУД 11, УУД 16, УУД 17, УУД 20
5.	Игры по волейболу в условиях соревнования	2	Деловая игра	УУД 4, УУД 9, УУД 12, УУД 18, УУД 19, УУД 23
6.	Плавание	2	Беседы с использованием интернет ресурсов	УУД 2, УУД 3, УУД 10, УУД 11, УУД 16, УУД 17, УУД 20
7.	Комплексы упражнений, нормативы по гимнастике	2	Деловая игра	УУД 6, УУД 9, УУД 15, УУД 19, УУД 20, УУД 21, УУД 22