

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 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**

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

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

	<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, критически оценивать их 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><b>Предметные:</b></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, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, 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</p>
--	--

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

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

	<p>предпочтений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>
	<p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и</li> </ul>

	<p>соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul>
<b>ПК 1.1.</b> Выполнять ввод и обработку текстовых данных.	<p>Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики в профессиональной деятельности операторов информационных систем и ресурсов</p>

### **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**

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

## 2.2. Содержание учебной дисциплины

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

физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<p><b>Практические занятия</b></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><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b></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 профессий оператора информационных систем и ресурсов (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)</p>
Тема 1.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных</p> <p><b>Работа над индивидуальным проектом по темам:</b></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><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.</p> <p>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><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных</p>

	<p><b>брусьях (юноши)</b></p> <p>Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)</p> <p>Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)</p> <p>Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:</p>								
	<table border="1"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;"><b>Девушки</b></th><th style="text-align: center;"><b>Юноши</b></th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом</td><td>1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись - вис прогнувшись сзади; подъем</td></tr> <tr> <td>2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, сосок с конца бревна</td><td>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, сосок махом вперед (назад)</td></tr> <tr> <td>3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой</td><td>3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь</td></tr> </tbody> </table>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>	1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком 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, сосок 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, сосок махом вперед (назад)	3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой	3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь
<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>								
1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком 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, сосок 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, сосок 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	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>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».</p> <p><b>Усовершенствование акробатических элементов</b></p> <p>Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):</p>								
Тема 1.10 Атлетическая гимнастика	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>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</p> <p>Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.</p> <p><b>Работа над индивидуальным проектом по темам:</b></p> <p>Гиподинамия – болезнь неподвижного образа жизни.</p> <p>Вредные привычки: профилактика и их предупреждение средствами физической культуры.</p> <p>Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.</p> <p>Развитие физических качеств.</p>								

	Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>	
Тема 2.1 Футбол	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>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.</p> <p>Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника</p> <p>Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)</p>
Тема 2.2 Баскетбол	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>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</p> <p>Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p> <p><b>Работа над индивидуальным проектом по темам:</b></p> <p>Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности.</p> <p>Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность.</p> <p>Физическая работоспособность и ее влияние на занятия физическими упражнениями.</p> <p>Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры</p>
Тема 2.3 Волейбол	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>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</p> <p>Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p>

	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности
<b>Тема 2.4 Бадминтон</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>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</p> <p>Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>Выполнение технике тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона</p>
<b>Тема 2.5 Теннис</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>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.</p> <p>Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный»бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Подача, приём подачи (свеча).</p> <p>Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>Выполнение технике тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам</p>
<b>Тема 2.6 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры</p> <p><b>Работа над индивидуальным проектом по темам:</b></p> <p>Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.</p> <p>Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.</p> <p>Спортивная игра футбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.</p> <p>Бег, как средство укрепления здоровья.</p> <p>Легкая атлетика в системе физического воспитания.</p>

<b>Тема 2.7</b> Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>
	<b>Практические занятия</b>
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;
	Совершенствование техники спринтерского бега
	Совершенствование техники (кроссового бега <sup>9</sup> , 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>	
<b>Раздел 1. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>	<b>30</b>	OK01., OK04., OK08., 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	
<b>Работа над индивидуальным проектом</b>		
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	
<b>Работа над индивидуальным проектом</b>		
Тема 1.7 Основная гимнастика	4	
Тема 1.8 Спортивная гимнастика	6	OK01,OK04,OK08, ПК 1.1. ЛР9
Тема 1.9 Акробатика	4	
<b>Работа над индивидуальным проектом</b>		
Тема 1.10 Атлетическая гимнастика	4	
<b>Работа над индивидуальным проектом</b>		
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>	<b>42</b>	
Тема 2.1 Футбол	6	OK01,OK04,OK08, ПК 1.1. ЛР9
Тема 2.2 Баскетбол	6	
<b>Работа над индивидуальным проектом</b>		

<b>Тема 2.3</b> Волейбол	<b>6</b>	
<b>Тема 2.4</b> Бадминтон	6	
<b>Тема 2.5</b> Теннис	<b>6</b>	
<b>Тема 2.6</b> Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности	6	
<b>Работа над индивидуальным проектом</b>		
<b>Тема 2.7</b> 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

<b>Результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Личностные</b>		
<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,</p> <p>-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>-владеет навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>- имеет мотивацию к обучению и личностному развитию;</p>	<b>Текущий контроль:</b> сдача контрольных нормативов, выполнение практических занятий, учебно-исследовательская деятельность <b>Промежуточная аттестация:</b> зачёт
<b>Метапредметные</b>		
<p><i>Овладение универсальными</i></p> <p><i>a) 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>	<b>Текущий контроль:</b> сдача контрольных нормативов, выполнение практических занятий, учебно-исследовательская деятельность <b>Промежуточная аттестация:</b> зачёт

<p>оценивать риски последствий деятельности;</p> <p>-развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.</p> <p><i>б) базовые исследовательские действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-владеть навыками учебно-исследовательской проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>-выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике.</li> </ul> <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> <ul style="list-style-type: none"> <li>-владеет навыками учебно-исследовательской проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>-выявляет причинно-следственные связи и актуализирует задачу, выдвигает гипотезу ее решения, находит аргументы для доказательства своих утверждений, задаёт параметры и критерии решения;</li> <li>- анализирует полученные в ходе решения задачи результаты, критически достоверность, прогнозирует изменение в новых условиях;</li> <li>- умеет переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- умеет интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигает новые идеи, предлагает оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способен их использовать в познавательной и социальной практике.</li> </ul> <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,	
<b>Предметные</b>	<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><b>Текущий контроль:</b> сдача контрольных нормативов, выполнение практических занятий, учебно-исследовательская деятельность</p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b> зачёт</p>



<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>	
<b>РЕЗУЛЬТАТЫ ВОСПИТАНИЯ</b>		
<p><b>ЛР 9</b> 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><b>Текущий контроль:</b> педагогическое наблюдение, опрос, <b>Промежуточная аттестация:</b> 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.