

Министерство образования и науки Самарской области
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Большеглушицкий государственный техникум»

ОДОБРЕНО
методическим советом
Председатель
_____ Е.Г. Чекмарева
«31» мая 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ «Большеглушицкий
государственный техникум»
_____ Е.Н. Хлопотова
«31» мая 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.06 Физическая культура

ОПОП по специальности

44.02.01 Дошкольное образование

Квалификация:

Воспитатель детей дошкольного возраста

Срок обучения: 3 года 10 мес.

Дата начала обучения: 01.09.2021 г.

с. Большая Глушица, 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОУП. 06 Физическая культура разработана с учётом требований ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования, письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.03.2015 № 06-259 «О направлении доработанных рекомендаций 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 среднего профессионального образования» с учётом гуманитарного профиля, получаемого профессионального образования и примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура, регистрационный номер рецензии 383 от 23.07.2015 г. ФГАУ «ФИРО».

Организация–разработчик: ГБПОУ «Большеглушицкий государственный техникум».

Разработчик: Сторожков Алексей Сергеевич, преподаватель.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
ПРИЛОЖЕНИЕ	24

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.06 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО, входящей в состав укрупненной группы профессий/специальностей 44.00.00 Образование и педагогические науки

1.2. Место учебной дисциплины в структуре подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

1.3. Результаты освоения учебной дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины ОУП.06 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 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;

• 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).

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 176 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 59 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	85
контрольные работы	15
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУП.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Теоретические сведения.		24	
Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<p>Содержание учебного материала. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние экологических факторов на здоровье человека. Влияние наследственных заболеваний в формировании ЗОЖ. Режим трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического</p>	15	1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<p>воспитания.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Контрольные занятия</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся. Подготовить сообщение о ЗОЖ и его компонентах. Теоретические требования к физической подготовке рабочих данной специальности. Подготовить сообщение Теоретические сведения: «Экология и здоровье» Теоретические требования к физической подготовке рабочих данной специальности. Сообщение: виды и средства закаливания. Подготовить сообщение</p>	9	3
Раздел 2. Практические занятия			
Тема 1. Легкая атлетика	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>Практические занятия Бег на короткие дистанции: специальные беговые упражнения, старт и ускорение, встречная эстафета. Техника бега на короткие дистанции. Техника низкого старта и стартового разгона. Техника бега по прямой дистанции, техника бега по повороту, техника финиширования. Движения рук в спринтерском беге Бег с низкого и высокого старта . бег 30м, 60м,100 м, Челночный бег 3 x10,10x10 Бег на средние и длинные дистанции: техника высокого старта и техника бега по дистанции. Бег по дистанции: 800м, 1000м, 1500м, 2000м, 3000м, 5000м. Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Техника старта на этапах эстафетного бега. техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости. Эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м;</p>	9	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<p>Прыжки в длину с места: техника отталкивания, техника приземления, техника движения в полете.</p> <p>Метание гранаты весом 700 г (юноши); Техника метания гранаты: Держание и выбрасывание снаряда, техника метания гранаты с места, техника метания с бросковых шагов, техника выполнения разбега и отведения гранаты, техника метания гранаты с полного разбега.</p> <p>Преодоление полосы препятствий.</p>		
	<p>Контрольные работы Контрольная работа №1- Учет умений в беге 100м Контрольная работа №2 - Учет умений в беге на 1000м. Контрольная работа №3- Учет умений в метании гранат. Контрольная работа №4- Учет умений в прыжках с места. Контрольная работа №5- Учет умений в беге на 3000м.</p>	5	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся. Комплекс упражнений для развития быстроты. Комплекс упражнений для развития выносливости. Бег 1000м. Бег 1500 м. Бег 2000 м. Бег 2500 м.</p>	7	3
Тема 2. Волейбол	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>Практические занятия Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом, нападающий удар), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) <i>Передача</i> мяча сверху двумя руками вверх- вперед, над собой Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной Передача мяча сверху двумя руками в прыжке Передача мяча снизу двумя руками Чередование способов передачи мяча</p>	26	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<p><i>Поддачи мяча:</i> Нижняя прямая Верхняя прямая Тактическая подготовка: <i>Индивидуальные</i> тактические действия в защите и нападении: Выбор места для второй передачи Выбор места и способа подачи Выбор способа отбивания мяча Вторая передача, стоя к атакующему лицом и спиной Обучение прямому нападающему удару Отбивание мяча ногой. Одиночное блокирование Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе <i>Групповые</i> тактические действия в защите и нападении: взаимодействие игроков в зонах, Групповое блокирование. <i>Командные</i> тактические действия в защите и нападении: взаимодействие игроков в команде. Двустороннюю игру с соблюдением правил. Правила игры и судейства. Нормативы по технике игры.</p>		
	<p>Контрольные работы Контрольная работа №6 - Учет умений в передачи мяча сверху. Контрольная работа №7 - Учет умений в передачи мяча снизу. Контрольная работа №8 - Учет умений в точности подачи.</p>	3	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся. Комплекс упражнений на гибкость и ловкость пальцев. Комплекс упражнений на силу рук и ног. Комплекс упражнений с сопротивлением. Комплекс упражнений на плечевой пояс Разновидности прыжков на месте. Выпрыгивание из приседа.</p>	13	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<p>Прыжки с подтягиванием колен. Комплекс упражнений с мячами. Комплекс упражнений на быстроту Комплекс упражнений на координацию движения рук.</p>		
Тема 3. Гимнастика	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>Практические занятия Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Управление строем. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, скакалкой, мячом. Акробатическая подготовка: обучение группировке, перекатам в группировке; кувырок вперед, назад; мост из положения лежа, с помощью партнера; стойка на лопатках; стойка на руках у опоры или с помощью партнера, стойка на голове. переворот в сторону. Комбинация по акробатике. Лазание по канату с помощью ног, без помощи ног Силовые упражнения: Отжимание в упоре лежа на полу (на ладошках, на пальцах) Отжимание в упоре на брусьях. Подтягивание на перекладине. Упражнения на брюшной пресс: поднимание и опускание туловища, наклоны туловища назад Опорный прыжок через козла. Прыжки через скакалку. Приседание на одной ноге Упражнения в равновесии Упражнения на внимание.</p> <p>Контрольные работы</p>	17	2
		4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<p>Контрольная работа№9 - Учет умений в комбинация по акробатике. Контрольная работа№10 Учет умений в прыжках через скакалку. Контрольная работа№11 Учет умений в поднимании и опускании туловища. Контрольная работа№12 -Учет умений в подтягивании на перекладине.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся. Комплекс упражнений на гибкость туловища. Комплекс упражнений на растяжку. Комплекс акробатических упражнений: стойка на голове, на лопатках, на руках. Комплекс акробатических упражнений: кувырки вперед и назад. Комплекс упражнений на вестибулярный аппарат. Комплекс упражнений со скакалкой. Упражнений с преодолением собственного веса. Комплекс упражнений на развитие силы. Комплекс утренней гимнастики. Отжимание на пальцах.</p>	10	3
Тема 4. Баскетбол	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>Практические занятия Совершенствование технической подготовки: <i>Передача и ловля мяча</i> двумя руками от груди на месте и в движении. передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. <i>Ведение мяча:</i> правой рукой на месте и в движении левой рукой на месте и в движении, с изменением высоты отскока изменением направления движения. <i>Бросок мяча:</i> двумя руками от груди, одной от плеча с места и в движении с близкой, средней и дальней дистанции. бросок в прыжке.</p>	19	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<p>обучение штрафному броску.</p> <p>Обучение тактической подготовки в <i>защите</i>: индивидуальные (вырывание и выбивание мяча, перехваты мяча, опека игрока с мячом и без мяча), групповые (защитные действия при опеки игрока, борьба за мяч под щитом) и командные действия(игра в защите зоной и персонально).</p> <p>Обучение тактической подготовки в <i>нападении</i>: индивидуальные (быстрый прорыв, перехват мяча), групповые (взаимодействие в парах. тройках) и командные (игра в нападении зоной и персонально)</p> <p>Двустороннюю игру с соблюдением правил. Правила игры и судейства. Нормативы по технике игры.</p>		
	<p>Контрольные работы</p> <p>Контрольная работа №13 Учет умений в ловли и передачи мяча двумя руками от груди.</p> <p>Контрольная работа №14 -Учет умений в бросках с места</p> <p>Контрольная работа №15 -Учет умений в бросках в движении.</p>	3	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>Комплекс упражнений на плечевой пояс</p> <p>Комплекс упражнений на координацию рук и ног.</p> <p>Комплекс упражнений на силу рук.</p> <p>Комплекс упражнений на гибкость и ловкость пальцев</p> <p>Комплекс упражнений с мячами.</p> <p>Комплекс упражнений в парах.</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастическими скамейками.</p> <p>Выпрыгивание из приседа.</p>	11	3
Тема 5. Атлетическая гимнастика	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Коррекцию фигуры, дифференцировку силовых характеристик движений, совершенствование регуляции мышечного тонуса, воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц.</p> <p>упражнения связанные с преодолением сопротивления <i>собственного веса</i>:</p> <p>сгибание и разгибание рук в упоре</p> <p>подтягивание на перекладине</p>	7	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<p>поднимание ног к перекладине выход силой подъём переворотом упражнения с гимнастическими <i>предметами</i> определенной тяжести: мячи палки мячи, палки упражнения с <i>партнером</i> (в парах, тройках) упражнения со стандартными <i>отягощениями</i> гантели, техника подъема одной гири техника подъема двух гирь техника выполнения приседа со штангой техника выполнения жима лежа упражнения на <i>тренажерах</i> Регулирование нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. круговая тренировка на тренажерах и со снарядами. Составление и проведение комплексов производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>		
	Контрольные работы		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся. Комплекс упражнений с отягощениями. Комплекс упражнений на силу. Комплекс упражнения с гантелями. Комплекс упражнения с набивными мячами. Комплекс упражнений с сопротивлением</p>	5	3
Тема 6. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала.		
	<p>Практические занятия Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма.</p>	7	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<p>Техника и тактика бега по пересеченной местности. Техники бега в гору и бега при спуске. Техники бега с преодолением естественных препятствий. Техники группового старта. 1, 1,5км, 2 км, 3 км.</p>		
	Контрольные работы		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся. Спортивная ходьба до 1000 м. Медленный бег по пересеченной местности до 1500 м. Медленный бег по пересеченной местности до 2000 м.. Медленный оздоровительный бег.</p>	4	3
	Дифференцированный зачёт	2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины ОУП. 06 Физическая культура

Освоение программы учебной дисциплины ОУП.06 Физическая культура предполагает наличие спортивного зала.

В состав кабинета входят 2 тренажерных зала.

Оборудование спортивного зала:

- Маты гимнастические.
- Гимнастические скамейки.
- Стенка гимнастическая.
- Мостики эластичные.
- Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.
- Насос.
- Щиты баскетбольные.
- Мячи набивные.
- Свистки сигнальные.
- Сетки волейбольные, баскетбольные.
- Номера участников соревнований.
- Стойки для прыжков, планка.
- Эстафетная палочка.
- Секундомер.
- Тренажерный комплекс.
- Гантели, гири.
- Армстол.
- Зеркальная стенка.
- Скакалки.
- Обручи.
- Форма волейбольная, баскетбольная,

Оборудование тренажерных залов:

- Беговая дорожка.
- Велотренажер.
- Комплексные силовые тренажеры.
- Штанги.

Технические средства обучения:

1. Музыкальный центр, выносные колонки,
2. компьютер,
3. электронные носители с записями для демонстрации на экране.

В библиотечный фонд входят учебники, учебно-методические комплекты (УМК), обеспечивающие освоение учебной дисциплины ОУП.06 Физическая культура, рекомендованные или допущенные для использования в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования.

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 272 с.
2. Бишаева А. А. Физическая культура.: учебник для учреждений нач. и средн. проф. образования — Из.центр Академия, 2017.-304 ст. [Электронный ресурс]

3. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Физическая культура: учебник — Москва: КноРус, 2018. — 256 с. — СПО. [Электронный ресурс] - <https://www.book.ru/book/916621>

Дополнительные источники

1. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Возрастная анатомия, физиология и гигиена учебник для высш обр. изд. Ц., Академия 2016г.- 256 с.
2. Л.В.Михайлов и др. Учебник для высш. учеб. зав. Безопасность жизнедеятельности. Изд.ц Академия 2017г. 272 с.
3. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Основы безопасности и жизнедеятельности Изд. центр Академия 2016г. – 272 с.
4. Баженова, Н.А. Гимнастика. Строевые упражнения с методикой преподавания: учебное пособие / Н.А. Баженова, Е.О. Седалищева. – Барнаул : АлтГПА, 2017. - 123 с. [Электронный ресурс]
5. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие изд 4. Ростов на/Д Феникс 2016- 249с. [Электронный ресурс]
6. В.И. Лях, А.А.Зданевич 7-е издание М Просвещение 2015 – 237с. [Электронный ресурс]

Интернет-ресурсы:

<http://www.consultant.ru/> - консультант Плюс;

<http://www.garant.ru/iv/> - Гарант. Информационно-правовое обеспечение.

[www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www. goup32441. narod. ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2013).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических и теоретических занятий, контрольных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты освоения учебной дисциплины	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none">– 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,	<p>Оценка результатов устного опроса; Наблюдение и оценивание выполнения практических занятий; Оценка результатов тестирования; Дифференцированный зачет.</p>

<p>ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; 	
<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; 	<p>Оценка результатов устного опроса; Наблюдение и оценивание выполнения практических занятий; Оценка результатов тестирования; Дифференцированный зачет.</p>
<p>Предметные:</p>	

<ul style="list-style-type: none"> – 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). 	<p>Оценка результатов устного опроса; Наблюдение и оценивание выполнения практических занятий; Оценка результатов тестирования; Дифференцированный зачет.</p>
---	--

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

к рабочей программе учебной дисциплины

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

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения
1.	Современное состояние физической культуры и спорта. Значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.	1	Круглый стол
2.	Владение информацией о Всероссийском физкультурно- спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	Лекция
3.	Совершенствование бега на 2000м. Совершенствование прыжков с места. Эстафетный бег 4х400 м	1	Урок-соревнование
4.	Совершенствование передачи мяча сверху (на месте в парах, в колоннах). Совершенствование нижней прямой подачи.	1	Урок-игра
5.	Учебная игра и судейство в волейболе.	1	Урок-соревнование
6.	Учебная игра и судейство в волейболе.	1	Урок-соревнование
7.	Учебная игра и судейство в волейболе.	1	Урок-соревнование
8.	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития.	1	Урок-консультация
9.	Сов. комбинации по акробатике. Прыжки через скакалку. Лазание по канату. Сов. поднимания и опускания туловища.	1	Работа в малых группах
10.	Сов. комбинации по акробатике. Прыжки через скакалку.	1	Работа в малых группах
11.	Работа по карточкам.	1	Урок круговой тренировки
12.	Работа по карточкам.	1	Урок круговой тренировки

13.	Работа по карточкам.	1	Урок круговой тренировки
14.	Работа по карточкам.	1	Урок круговой тренировки
15.	Работа по карточкам.	1	Урок круговой тренировки
16.	Учебная игра и судейство в баскетболе.	1	Урок-соревнование
17.	Учебная игра и судейство в баскетболе.	1	Урок
18.	Учебная игра и судейство в баскетболе.	1	Урок
19.	Совершенствование штрафного броска. Групповые тактические действия в нападении.	1	Урок-игра
20.	Динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии	1	Проблемная беседа
21.	Методы повышения эффективности производственного и учебного труда; применения аутотренинга для повышения работоспособности.	1	Проблемный диспут
22.	Совершенствование передач мяча сверху и снизу в прыжке, за спину (в тройках). Совершенствование верхней прямой подачи.	1	Урок-игра
23.	Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.	1	Урок-собеседование.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

к рабочей программе учебной дисциплины

Лист изменений и дополнений, внесённых в рабочую программу

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением	
БЫЛО	СТАЛО
<i>Основание:</i>	
<i>Подпись лица внесшего изменения</i>	