

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.12 Физическая культура**

для профессии

35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства

Казань  
2023

ОДОБРЕНО  
Цикловой комиссией  
Общеобразовательных и общепрофессиональных дисциплин  
Протокол № 9  
от 26.04 2023 г.  
Председатель  
Л.Т. Фазлиева 26.04.23.  
(личная подпись) (инициалы, фамилия)(дата)

Составлено на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для ПОО (протокол № 3 от 21 июля 2015 г.) ФГБУ «ФИРО» по профессии 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства (приказ Министерства РФ № 355 от 24 мая 2022 г.)

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по научно-  
методической работе  
В.В. Халуева 10.05.23  
(личная подпись) (инициалы, фамилия)(дата)

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора  
по учебной работе  
Э.Р. Соколова 17.05.23.  
(личная подпись) (инициалы, фамилия) (дата)

Разработчик: преподаватель КАТК А.М. Гильманов 26.04.23  
(должность) (личная подпись) (инициалы, фамилия) (дата)

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
5. ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ	23

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.12 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС профессии 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства.

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.**

Учебная дисциплина ОУД.12 Физическая культура входит в общеобразовательный цикл учебного плана по профессии 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства.

## **1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины.**

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД.12 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-смысовых 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-смысовых 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 метапредметные 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).

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 подготовленности.

**ЛР 1** Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

**ЛР 7** Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

**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

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы**

##### **дисциплины:**

Объем образовательной программы студента 72 часа, в том числе:  
учебной нагрузки обучающегося 72 часа.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>72</b>
В том числе:	
Теоретическое обучение	
Лабораторные работы	-
Практические работы	72
<b>Консультация, в том числе работа над индивидуальным проектом</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. Теоретические основы физической культуры</b>	
<b>Тема 1.1</b> Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов СПО	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность професионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений.</p>
<b>Тема 1.2.</b> Социально-биологические основы физической культуры и спорт	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Основные понятия: организм человека, адаптация, двигательная активность, максимальное потребление кислорода, гиподинамия, гипокинезия, гипоксия</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Комплекс специальных упражнений.</p>
<b>Тема 1.3</b> Основы здорового образа жизни	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Основные понятия: здоровье, образ жизни, дееспособность, трудоспособность, самооценка</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Комплекс специальных упражнений.</p> <p><b>Работа над индивидуальным проектом</b> по темам:</p> <p>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.      Культура здоровья как одна из составляющих образованности.</p>

<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	
<b>Тема 2.1</b> Техника бега на короткие дистанции 100м	<p><b>Содержание учебного материала</b> Техника бега на короткие дистанции. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Контрольный норматив.</p> <p><b>Практические занятия</b> Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 м. (по частям). Низкий старт. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Контрольный норматив. Бег на 100 м</p>
<b>Тема 2.2</b> Техника бега на средние дистанции 500 м (д.)- 1000 м (юн.)	<p><b>Содержание учебного материала</b> Техника бега на средние дистанции 500 м (д.)- 1000 м (юн.)</p> <p><b>Практические занятия</b> Совершенствование техники бега на 500-1000 м. Развитие выносливости. Контрольный норматив. Бег на 500м (девочки), бег на 1000 м (мальчики).</p>
<b>Тема 2.3</b> Прыжок в длину	<p><b>Содержание учебного материала</b> Прыжок в длину. Развитие прыгучести. Контрольный норматив.</p> <p><b>Практические занятия</b> Прыжок в длину способом «согнув ноги». Совершенствование техники разбега, отталкивания и полета, приземления. Развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Контрольный норматив. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.</p>
<b>Тема 2.4</b> Метание гранаты	<p><b>Содержание учебного материала</b> Метание гранаты. Контрольный норматив.</p> <p><b>Практические занятия</b> Метание теннисного мяча. Совершенствование техники метания гранаты с разбега. Контрольный норматив. Метание гранаты 500гр (девочки). Метание гранаты 700гр (мальчики).</p>
<b>Тема 2.5.</b> Эстафетный бег	<p><b>Содержание учебного материала</b> Эстафетный бег. Контрольный норматив.</p> <p><b>Практические занятия</b> Контрольный норматив. Эстафетный бег 4×100м. Передача эстафетной палочки.</p>
<b>Тема 2.6.</b> Челночный бег	<p><b>Содержание учебного материала</b> Челночный бег. Контрольный норматив.</p>

	<p><b>Практические занятия</b> Контрольный норматив. Челночный бег 4×9м.</p>
	<p><b>Работа над индивидуальным проектом</b> по темам: 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. Гиподинамия – болезнь неподвижного образа жизни.</p>
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>	
<b>Тема 3.1. Техника ведения мяча</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Техника ведения мяча. Техника безопасности на занятиях баскетболом.</p>
	<p><b>Практические занятия</b> Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойки баскетболиста. Техника ведения мяча различными способами. Техника ведения мяча одной рукой; с изменением высоты отскока; с изменением скорости перемещения. Развитие координационных способностей.</p>
<b>Тема 3.2. Техника ловли и бросков мяча</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Техника ловли и бросков мяча. Совершенствование техники броска мяча.</p>
	<p><b>Практические занятия</b> Совершенствование техники ловли мяча одной, двумя руками; летящего на средней высоте; после отскока от пола. Развитие прыгучести. Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места, в движении, после ведения, с различной дистанции.</p>
<b>Тема 3.3. Техника бросков мяча по кольцу</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Техника бросков мяча по кольцу. Совершенствование техники броска мяча.</p>
	<p><b>Практические занятия</b> Совершенствование техники бросков мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча; броски мяч с различной дистанцией. Развитие точности движений. Контрольный норматив. Броски по кольцу со штрафной линии, ближние боковые броски, броски с 5 точек.</p>
	<b>Содержание учебного материала</b>

<b>Тема 3.4.</b> Двусторонняя игра с заданием	Двусторонняя игра с заданием. Совершенствование техники выбивания и вырывания мяча.
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Совершенствование техники выбивания и вырывания мяча. Учебная игра</p> <p>Совершенствование изученных элементов. Двусторонняя игра с заданием (передача и ловля мяча)</p> <p>Учебно-тренировочная игра с привлечением студентов к судейству.</p>
	<p><b>Работа над индивидуальным проектом</b> по темам:</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> <p>Цели, задачи и средства общей физической подготовки.</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>
<b>Раздел 4. Настольный теннис</b>	
<b>Тема 4.1</b> Учебная игра	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Правила игры.</p>
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Совершенствование техники выполнения подачи откидкой.</p> <p>Совершенствование техники наката слева и справа</p>
<b>Тема 4.2</b> Техника игры	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Правила игры.</p>
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Совершенствование техники выполнения подрезки слева</p> <p>Совершенствование техники выполнения подрезки справа</p> <p>Совершенствование изученных элементов настольного тенниса</p>
	<p><b>Работа над индивидуальным проектом</b> по темам:</p> <p>Физическая работоспособность и ее влияние на занятия физическими упражнениями.</p> <p>Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>	
<b>Тема 5.1</b> Техника лыжных ходов	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>
	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попереенные.

	<p><b>Практические занятия</b> Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p>
<b>Тема 5.1 Техника тактики лыжных гонок</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.</p>
	<p><b>Практические занятия</b> Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.</p>
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>	
<b>Тема 6.1 Строевые упражнения и гимнастические построения</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Строевые упражнения и гимнастические построения. Техника безопасности на занятиях по гимнастике.</p>
	<p><b>Практические занятия</b> Строй, шеренга, колонна, дистанция. Строевой и походный шаг на месте и в движении.</p>
	<p>Совершенствование техники выполнения команд «Становись», «Равняйся», «Смирно» и «Вольно». Построение в одну и две шеренги, в колонну по одному, по два. Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий.</p>
<b>Тема 6.2 Кувырки и стойки</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Кувырки и стойки.</p>
	<p><b>Практические занятия</b> Совершенствование техники выполнения кувырка вперед; длинный кувырок вперед, кувырок вперед ноги врозь. Совершенствование техники выполнения кувырка назад через плечо; кувырок назад. Совершенствование техники выполнения стойки на голове; стойки на руках с опорой на стену; стойки на лопатках.</p>
<b>Тема 6.3 Лазание по канату</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Лазание по канату.</p>
	<p><b>Практические занятия</b> Совершенствование техники выполнения лазания по канату в три приема, без учета времени. Контрольный норматив. Лазание по канату в три приема.</p>

<b>Тема 6.4</b> Опорный прыжок	<b>Содержание учебного материала</b>
	Опорный прыжок.
	<b>Практические занятия</b> Опорный прыжок. Совершенствование техники прыжка, ноги врозь через козла, коня высотой до 120 см(юн) и до 110 см (дев) по частям. Совершенствование прыжка, ноги врозь. Развитие прыгучести.
	<b>Работа над индивидуальным проектом</b> по темам: Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры. Спортивная игра футбол. История возникновения и развития игры. Правила игры. Бег, как средство укрепления здоровья. Легкая атлетика в системе физического воспитания.
<b>Раздел 7. Волейбол</b>	
<b>Тема 7.1</b> Стойки. Перемещения.	<b>Содержание учебного материала</b>
	Стойки. Перемещения.
	<b>Практические занятия</b> Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойка волейболиста (высокая, средняя, низкая). Перемещение (приставной шаг правым, левым боком, бег с изменением скорости и направления движения). Изучить технику выполнения лазания по канату в три приема.
<b>Тема 7.2</b> Передачи мяча	<b>Содержание учебного материала</b>
	Передачи мяча.
	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники передачи мяча сверху на месте, в движении. Совершенствование техники передачи мяча сверху в парах, тройках. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу на месте, в движении
<b>Тема 7.3</b> Подачи мяча	<b>Содержание учебного материала</b>
	Подачи мяча.

	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Нижняя боковая подача.</p> <p>Подачи мяча на точность. Подачи мяча в зоны 1, 6, 5.</p> <p>Учебно-тренировочная игра в волейбол с привлечением студентов к судейству</p>
<b>Раздел 8. Футбол</b>	
<b>Тема 8.1 Технические упражнения</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Технические упражнения.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Ведение мяча</p> <p>Техника ударов по мячу ногой и головой</p> <p>Остановка мяча ногой, грудью</p>
<b>Тема 8.2 Удары</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Подачи мяча. Удары.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Удары по воротам.</p> <p>Удар по летящему мячу средней частью подъема стопы</p> <p>Удар головой в прыжке</p> <p>Контрольный норматив. Удары по воротам на точность</p>
<b>Тема 8.3 Прием-передача мяча</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Подачи мяча.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Обманные движения</p> <p>Обводка соперника</p> <p>Отбор мяча соперника</p> <p>Контрольный норматив. Выполнение передачи мяча на точность. Выполнение приема мяча</p> <p>Тактика игры в защите и в нападении</p> <p>Двусторонняя игра</p> <p>Двусторонняя игра с заданием</p>

## 2.3 Тематическое планирование

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Объем в часах</b>	<b>Коды компетенций и личностных результатов, на формирование которых направлен элемент программы</b>
<b>1 СЕМЕСТР</b>		
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры</b>	<b>6</b>	OK 01, OK 04., OK 08. ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9
<b>Тема 1.1</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	2	
<b>Тема 1.2.</b> Социально-биологические основы физической культуры и спорт	2	
<b>Тема 1.3</b> Основы здорового образа жизни	2	
<b>Работа над индивидуальным проектом</b>		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<b>12</b>	OK 01, OK 04., OK 08. ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9
<b>Тема 2.1</b> Техника бега на короткие дистанции 100м	2	
<b>Тема 2.2</b> Техника бега на средние дистанции 500 м (д.)- 1000 м (юн.)	2	
<b>Тема 2.3</b> Прыжок в длину	2	
<b>Тема 2.4</b> Метание гранаты	2	
<b>Тема 2.5</b> Эстафетный бег	2	
<b>Тема 2.6</b> Челночный бег	2	
<b>Работа над индивидуальным проектом</b>		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>	<b>8</b>	OK 01, OK 04., OK 08. ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9
<b>Тема 3.1.</b> Техника ведения мяча	2	
<b>Тема 3.2.</b> Техника ловли и бросков мяча	2	
<b>Тема 3.3.</b> Техника бросков мяча по кольцу	2	
<b>Тема 3.4.</b> Двусторонняя игра с заданием	2	
<b>Работа над индивидуальным проектом</b>		
<b>Раздел 4. Настольный теннис</b>	<b>4</b>	OK 01, OK 04., OK 08. ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9
<b>Тема 4.1</b> Учебная игра	2	

<b>Тема 4.2</b> Техника игры	2	
<b>Работа над индивидуальным проектом</b>		
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>	<b>8</b>	OK 01, OK 04., OK 08. ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9
<b>Тема 5.1</b> Техника лыжных ходов	4	
<b>Тема 5.2</b> Техника тактики лыжных гонок	4	
<b>2 СЕМЕСТР</b>		
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>	<b>14</b>	
<b>Тема 6.1</b> Строевые упражнения и гимнастические построения	4	OK 01, OK 04., OK 08. ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9
<b>Тема 6.2</b> Кувырки и стойки	2	
<b>Тема 6.3</b> Лазание по канату	2	
<b>Тема 6.4</b> Опорный прыжок	2	
<b>Работа над индивидуальным проектом</b>		
<b>Раздел 7. Волейбол</b>	<b>8</b>	OK 01, OK 04., OK 08. ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9
<b>Тема 7.1</b> Стойки. Перемещения.	4	
<b>Тема 7.2</b> Передачи мяча	2	
<b>Тема 7.3</b> Подачи мяча	2	
<b>Раздел 8. Футбол</b>	<b>8</b>	OK 01, OK 04., OK 08. ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9
<b>Тема 8.1</b> Технические упражнения	4	
<b>Тема 8.2</b> Удары	2	
<b>Тема 8.3</b> Прием-передача мяча	2	
<b>Итого</b>	<b>72</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1 Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

спортивный комплекс:

- спортивный зал: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры, ; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола и др.

- спортплощадка.

**3.2 Информационное обеспечение реализации программы**

**Основная литература**

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

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

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

<b>Результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b><i>Личностные</i></b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>–готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li><li>–сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li><li>–потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li><li>–приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li><li>–формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</li><li>–готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизнен-</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-самореализуется в личностных и жизненных целях;</li><li>-владеет приемами личностного самовыражения и саморазвития;</li><li>- умеет контролировать физическое состояние организма</li><li>-выполняет внеаудиторную самостоятельную работу;</li><li>- определяет уровень физической подготовленности, личные достижения.</li></ul>	<p><b>Текущий контроль:</b> Сдача контрольных нормативов, выполнение практических занятий, зачет</p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b> зачет</p>

<p>ных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысовых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</li> <li>–формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</li> <li>–принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>–умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>–патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</li> <li>–готовность к служению Отечеству, его защите;</li> </ul>		
---	--	--

#### ***Метапредметные***

<p>-способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>–готовность учебного сотрудничества с преподавателями и</p>	<p>-участвует в спортивных соревнованиях;</p> <p>- работает над индивидуальным проектом, участвует в семинарах, конференциях;</p> <p>- занимается поиском необходимой информации.</p>	<p><b>Текущий контроль:</b> Сдача контрольных нормативов, выполнение практических занятий, зачет</p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b> зачет</p>
--	---	--

<p>сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>—освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>— 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;</p> <p>—формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>— 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>		
<b>Предметные</b>		
<p>-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>—владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>—владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	<p>- умеет организовать самостоятельную, безопасную физическую активность.</p> <p>- знает способы укрепления здоровья, меры профилактики для поддержания здоровья, технику безопасности при организации физической активности;</p> <p>- знает о положительном влиянии физической активности на организм человека;</p>	<p><b>Текущий контроль:</b> Сдача контрольных нормативов, выполнение практических занятий, зачет</p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b> зачет</p>

– 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).

### **РЕЗУЛЬТАТЫ ВОСПИТАНИЯ**

**ЛР 1** Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

- Демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся.

**Текущий контроль:**  
Сдача контрольных нормативов, выполнение практических занятий, зачет  
**Промежуточная аттестация:** зачет, портфолио

**ЛР 7** Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

**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

## **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.