

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУД.12 Физическая культура
для профессии

15.01.29 Контролер качества в машиностроении

Казань
2024

ОДОБРЕНО
цикловой комиссией
общеобразовательных и
профессиональных дисциплин
(ПКРС)

Протокол № 4
от 28.02 2024 г.

Председатель Е.А. Грохотова
Грох
(личная подпись) (инициалы, фамилия)

(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 15.01.29 Контролер качества в машиностроении, Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.07.2023 № 528 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 15.01.29 Контролер качества в машиностроении

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по научно-методической работе

Халусева В.В. Халусева
(личная подпись) (инициалы, фамилия)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебной работе

Соколова Э.Р. Соколова
(личная подпись) (инициалы, фамилия)

28.02.24
(дата)

Разработчик(и): преподаватель КАТК Амирова С.Ф.
(личная подпись) (инициалы, фамилия) (дата)

СОДЕРЖАНИЕ

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

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 15.01.29 Контролер качества в машиностроении.

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.

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.

ЛР11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД.12 Физическая культура

обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;</p>	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; -готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; -интерес к различным сферам профессиональной деятельности. <p>Метапредметные: <i>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</i></p> <p><i>а) базовые логические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; -устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; -определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; -выявлять закономерности и противоречия рассматриваемых явлениях; -вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; -развивать креативное мышление при решении жизненных проблем. <p><i>б) базовые исследовательские действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -владеть навыками учебно-исследовательской проектной деятельности, навыками разрешения проблем; -выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные

	<p>подходы и решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность их использования в познавательной и социальной практике. <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p>	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Метапредметные:</p> <p><i>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</i></p> <p><i>б) совместная деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p><i>Овладение универсальными регулятивными действиями:</i></p> <p><i>г) принятие себя и других людей:</i></p>

	<ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека. <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовки.</p>	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>Метапредметные:</p> <p><i>В части физического воспитания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированное здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p><i>Овладение универсальными регулятивными действиями:</i></p> <p><i>а) самоорганизация:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

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

1.3. 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

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	72
в том числе:	
Практическое обучение	72
Промежуточная аттестация 1 семестр - зачет, 2 семестр - дифференцированный зачет	

2.2. Содержание учебной дисциплины

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

физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<p>Практические занятия</p> <p>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности</p>
Тема 1.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания</p> <p>Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)</p>
Тема 1.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных</p> <p>Работа над индивидуальным проектом по темам:</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>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</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>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)</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 косога разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)</p>

	Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:	
	Девушки	Юноши
	1. Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком 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, соскок с конца бревна	2. Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)
	3. Опорные прыжки: через коня углом с косога разбега толчком одной ногой	3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь
Тема 1.9 Акробатика	Содержание учебного материала	
	Практические занятия	
	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».	
	Усовершенствование акробатических элементов	
	Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):	
Тема 1.10 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	
	Практические занятия	
	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	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.	
	Работа над индивидуальным проектом по темам:	
	Гиподинамия – болезнь неподвижного образа жизни. Вредные привычки: профилактика и их предупреждение средствами физической культуры. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Развитие физических качеств. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.	
Раздел 2. Спортивные игры		
Тема 2.1 Футбол	Содержание учебного материала	
	Практические занятия	
	Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча	

	<p>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>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</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>Работа над индивидуальным проектом по темам:</p> <p>Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность. Физическая работоспособность и ее влияние на занятия физическими упражнениями. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры</p>
Тема 2.3 Волейбол	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</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> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p>
Тема 2.4 Бадминтон	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</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>

	Выполнение технике тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона
Тема 2.5 Теннис	Содержание учебного материала
	Практические занятия
	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. Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный»бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Подача, приём подачи (свеча).
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения
	Выполнение технике тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам
Тема 2.6 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности	Содержание учебного материала
	Практические занятия
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры
	Работа над индивидуальным проектом по темам:
	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.
Тема 2.7 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала
	Практические занятия
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;
	Совершенствование техники спринтерского бега
	Совершенствование техники (кроссового бега ⁹ , 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>
Раздел 1. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	30	ОК01, ОК04, ОК08, ЛР7, ЛР9, ЛР 11
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	
Работа над индивидуальным проектом		
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	2	
Тема 1.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	2	
Работа над индивидуальным проектом		
Тема 1.7 Основная гимнастика	4	
Тема 1.8 Спортивная гимнастика	6	
Тема 1.9 Акробатика	4	
Работа над индивидуальным проектом		
Тема 1.10 Атлетическая гимнастика	4	
Работа над индивидуальным проектом		
Раздел 2. Спортивные игры	42	ОК01, ОК04, ОК08, ЛР7, ЛР9, ЛР 11
Тема 2.1 Футбол	6	
Тема 2.2 Баскетбол	6	
Работа над индивидуальным проектом		
Тема 2.3 Волейбол	6	
Тема 2.4 Бадминтон	6	

Тема 2.5 Теннис	6	
Тема 2.6 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности	6	
Работа над индивидуальным проектом		
Тема 2.7 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

Результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Личностные</i>		
-Готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; -готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; -интерес к различным сферам профессиональной деятельности.	-Готов к труду, осознаёт ценности мастерства, трудолюбие; -готов к активной деятельности технологической и социальной направленности, -способен инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; -интересуется различными сферами профессиональной деятельности.	Текущий контроль: сдача контрольных нормативов, выполнение практических занятий, учебно-исследовательская деятельность Промежуточная аттестация: зачёт
<i>Метапредметные</i>		
<i>Овладение универсальными а) базовые логические действия:</i> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; -устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; -определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; -выявлять закономерности и противоречия рассматриваемых явлениях; -вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; -развивать креативное мышление при решении жизненных проблем. <i>б) базовые исследовательские действия:</i> -владеть навыками учебно-исследовательской проектной деятельности, навыками	-самостоятельно формулирует и актуализирует проблему, рассматривает ее всесторонне; -устанавливает существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; -определяет цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; -выявляет закономерности и противоречия рассматриваемых явлениях; -вносит коррективы в деятельность, оценивает соответствие результатов целям, оценивает риски последствий деятельности; -развивает креативное мышление при решении жизненных проблем. <i>б)базовые исследовательские действия:</i> -владеет навыками учебно-	Текущий контроль: сдача контрольных нормативов, выполнение практических занятий, учебно-исследовательская деятельность Промежуточная аттестация: зачёт

<p>разрешения проблем;</p> <ul style="list-style-type: none"> -выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике. 	<p>исследовательской проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</p> <ul style="list-style-type: none"> -выявляет причинно-следственные связи и актуализирует задачу, выдвигает гипотезу ее решения, находит аргументы для доказательства своих утверждений, задаёт параметры и критерии решения; - анализирует полученные в ходе решения задачи результаты, критически достоверность, прогнозирует изменение в новых условиях; - умеет переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - умеет интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигает новые идеи, предлагает оригинальные подходы и решения; - способен их использовать в познавательной и социальной практике. 	
<i>Предметные</i>		
<ul style="list-style-type: none"> - 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных умственной и физической 	<ul style="list-style-type: none"> -умеет использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов - владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеет основными способами самоконтроля 	<p>Текущий контроль: сдача контрольных нормативов, выполнение практических занятий, учебно-исследовательская деятельность</p> <p>Промежуточная аттестация: зачёт</p>

<p>работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; -владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>	<p>индивидуальных показателей умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; -владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>	
<i>Личностные</i>		
<p>-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p>	<p>-готов к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -владеет навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p>	<p>Текущий контроль: сдача контрольных нормативов, выполнение практических занятий, учебно-исследовательская деятельность Промежуточная аттестация: зачёт</p>
<i>Метапредметные</i>		
<p><i>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</i> <i>б) совместная деятельность:</i> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в</p>	<p>- понимает и использует преимущества командной и индивидуальной работы; - принимает цели совместной деятельности, организовывает и координирует действия по ее достижению: составляет план действий, распределяет роли с учетом мнений участников, обсуждает результаты совместной работы; - координирует и выполняет работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществляет позитивное стратегическое</p>	<p>Текущий контроль: сдача контрольных нормативов, выполнение практических занятий, учебно-исследовательская деятельность Промежуточная аттестация: зачёт</p>

<p>различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <i>Овладение универсальными регулятивными действиями:</i> <i>г) принятие себя и других людей:</i> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</p>	<p>поведение в различных ситуациях, проявляет творчество и воображение, проявляет инициативу. -принимает мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; -признаёт свое право и право других людей на ошибки; - развивает способность понимать мир с позиции другого человека.</p>	
<i>Предметные</i>		
<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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; -владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>	<p>- умеет 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); - владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; -владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной</p>	<p>Текущий контроль: сдача контрольных нормативов, выполнение практических занятий, учебно-исследовательская деятельность Промежуточная аттестация: зачёт</p>

	деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	
Личностные		
-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию;	-готов к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - имеет мотивацию к обучению и личностному развитию;	Текущий контроль: сдача контрольных нормативов, выполнение практических занятий, учебно-исследовательская деятельность Промежуточная аттестация: зачёт
Метапредметные		
<i>В части физического воспитания:</i> - сформированное здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <i>Овладение универсальными регулятивными действиями:</i> <i>а) самоорганизация:</i> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой	- владеет сформированным здоровым и безопасным образом жизни, ответственным отношением к своему здоровью; - проявляет потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - проявляет активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; - самостоятельно составляет план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - даёт оценку новым ситуациям; - расширяет рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делает осознанный выбор, аргументирует его, берёт ответственность за решение; оценивает приобретенный опыт; -способствует	Текущий контроль: сдача контрольных нормативов, выполнение практических занятий, учебно-исследовательская деятельность Промежуточная аттестация: зачёт

образовательный и культурный уровень	формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышает свой образовательный и культурный уровень	
Предметные		
<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>-владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы,</p>	<p>- умеет 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>- владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>-владеет техническими приемами и двигательными</p>	<p>Текущий контроль: сдача контрольных нормативов, выполнение практических занятий, учебно-исследовательская деятельность</p> <p>Промежуточная аттестация: зачёт</p>

<p>быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>	<p>действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной</p> <p>- имеет положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>	
РЕЗУЛЬТАТЫ ВОСПИТАНИЯ		
<p>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.</p>	<p>- участие в спортивных соревнованиях «День бегуна»;</p> <p>-«Всероссийский день лыжника», « Первенство г.Казани по волейболу, баскетболу, футболу, легкой атлетике, по настольному теннису, по национальной борьбе «Корэш»»</p>	<p>Текущий контроль: педагогическое наблюдение, опрос, творческие задания и анализ их выполнения, участие в исследовательской и проектной деятельности</p> <p>Промежуточная аттестация: зачет, портфолио</p>
<p>ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности</p>	<p>участие в студенческой научно-практической конференции</p>	
<p>ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.</p>	<p>участие в студенческой научно-практической конференции</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.