

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Южно-Уральский государственный аграрный университет»
Институт ветеринарной медицины
Троицкий аграрный техникум



УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по учебной работе

О.Г. Жукова

« 18 » 05 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

БД. 07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общеобразовательного цикла
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности естественнонаучного профиля
19.02.07 Технология молока и молочных продуктов

базовая подготовка

форма обучения очная

Троицк
2018

РАССМОТРЕНА:

Предметно-цикловой методической комиссией здоровьесберегающих дисциплин «Основы безопасности жизнедеятельности», «Физическая культура» по специальностям

Председатель

А.В.Медведева А.В.Медведева

Протокол № 9
11.05 20 18 г.

Составитель:

Гендина Т.Н., преподаватель ТАТ ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ *St. Lecy*

Эксперты:

Внутренняя экспертиза:

Техническая экспертиза:

Гендина Т.Н., преподаватель ТАТ ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ *St. Lecy*

Сурайкина Э.Р., методист ТАТ ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ *Сур*

Содержательная экспертиза:

Гендина Т.Н., преподаватель ТАТ ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ *St. Lecy*

Медведева А.В., председатель ПЦМК ТАТ ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ *А.В.Медведева*

Внешняя рецензия:

Улитин Е.В., кандидат технических наук, и.о. зав. кафедрой физического воспитания и спорта ИВМ ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ *Улитин*

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины БД.07 Физическая культура по специальности естественнонаучного профиля среднего профессионального образования 19.02.07 Технология молока и молочных продуктов, разработана на основе: Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012г. № 413 и Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (Протокол № 3 от 21 июля 2015г.), протокол № 3 от 25 мая 2017г.

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 19.02.07 Технология молока и молочных продуктов, в соответствии с требованиями актуализированных ФГОС СПО третьего поколения.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ....	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.07 Физическая культура

1.1 Область применения программы:

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 19.02.07 Технология молока и молочных продуктов с получением среднего общего образования в соответствии с ФГОС среднего общего образования.

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина БД.07 Физическая культура является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования и изучается в общеобразовательном цикле.

1.3 Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен достигнуть 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, физической, 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 физической 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 дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося–256 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося–171 час;

внеаудиторной (самостоятельной) работы обучающегося–77 часов;

консультации 8 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	256
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
лабораторные занятия	не предусмотрено
практические занятия	171
контрольные работы	не предусмотрено
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	не предусмотрено
Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающегося (всего)	85
в том числе: консультации 8 часов	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i> указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии <i>(реферат, расчетно-графическая работа, домашняя работа и т.п.)</i> .	
Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины БД.07 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		74	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	32	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия		
	1. ПЗ №1: Низкий старт, финиширование. Техника спринтерского бега 100м	2	2
	2. ПЗ №2: Стартовый разгон, финиширование.	2	2
	3. ПЗ №3: Высокий старт, техника торможения. Техника бега 400м.	2	2
	4. ПЗ №4: Высокий старт, стартовый разгон. Техника равномерного бега 500м	2	2
	5. ПЗ №5: Специально-беговые упражнения на скорость. Контрольные нормативы на 100м	2	2
	6. ПЗ №6: Специально-беговые упражнения на выносливость. Контрольные нормативы на 500м	2	2
	7. ПЗ №7: Тактика и техника эстафетного бега 4x100м	2	2
	8. ПЗ №8: Тактика и техника эстафетного бега 4 x 400м	2	2
	9. ПЗ №9: Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.	2	2
	10. ПЗ №10: Освоение методов профессиональных заболеваний.	2	2
	11. ПЗ №11: Овладение приемами массажа и самомассажа.	2	2
12. ПЗ №12: Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.	2	2	
Контрольные работы		-	-
Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплексов общеразвивающих и специально-беговых упражнений. Совершенствование технико-тактической подготовки в спринтерском беге		8	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала	16	
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия		
	13. ПЗ №13: Высокий старт. Техника торможения в челночном беге.	2	2
14. ПЗ №14: Тактика техники равномерного бега 1000м	2	2	

	15.	ПЗ №15: Тактика техники равномерного бега 2000м.	2	2
	16.	ПЗ №16: Тактика техники равномерного бега 3000м.	2	2
	17.	ПЗ №17: Специально-беговые упражнения на скорость, на выносливость.	2	2
	18.	ПЗ №18: Контрольные нормативы бег 2000м(девушки), бег 3000м (юноши)	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости, интервальный бег. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья).		4	
Тема 1.3. Метание гранаты, диска. Толкание ядра.	Содержание учебного материала		14	
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия			
	19.	ПЗ №19: Техника метания (разбег, скрестные шаги, финальное усилие).	2	2
	20.	ПЗ №20: Метание гранаты. Контрольные нормативы	2	2
	21.	ПЗ №21: Метание диска. Упражнения взрывного характера.	2	2
	22.	ПЗ №22: Толкание ядра. Контрольные нормативы	2	2
	23.	ПЗ №23: Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений взрывного характера (ускорения, прыжки, метания), упражнения с отягощениями. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоров		4	
Тема 1.4 Прыжки в длину	Содержание учебного материала		12	
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия			
	24.	ПЗ №24: Техника разбега, отталкивания, полета и приземления.	2	2
	25.	ПЗ №25: Специальные упражнения. Прыжок в длину с места.	2	2
	26.	ПЗ №26: Прыжок прогнувшись и согнув ноги. Техника тройного прыжка с места.	2	2
	27.	ПЗ №27: Контрольные упражнения прыжка в длину с разбега.	2	2
	Контрольные работы		-	-
Самостоятельная работа обучающихся: Развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений взрывного характера (ускорения, прыжки), упражнений с отягощениями. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Планирование самостоятельных занятий, составление комплексов общеразвивающих упражнений.		4		
Раздел 2.			26	

Спортивные игры			
Тема 2.1 Волейбол.	Содержание учебного материала	26	
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия		
	28. ПЗ №28: Правила игры. Техника безопасности игры. Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста, принятие мяча сверху.	2	2
	29. ПЗ №29: Совершенствование техники приема и передач мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками, кулаком.	2	2
	30. ПЗ №30: Техника нижней прямой подачи, верхней прямой подачи.	2	2
	31. ПЗ №31: Техника прямого нападающего удара и блокирования	2	2
	32. ПЗ №32: Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, Тактика нападения	2	2
	33. ПЗ №33: Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Тактика защиты	2	2
	34. ПЗ №34: Смешанный прием. Упражнения для развития быстроты перемещений и ловкости	2	2
	35. ПЗ №35: Упражнения для развития прыгучести, силы и специальной выносливости. Игра по упрощенным правилам.	2	2
	36. ПЗ №36: Двусторонняя игра с судейством	2	2
	37. ПЗ №37: Контрольные игры.	2	2
	Контрольные работы	-	-
Самостоятельная работа обучающихся: выполнение игрового приема в упрощенных условиях. Варианты передачи мяча сверху, снизу в парах, тройках, от стены, через сетку. Передачи мяча сверху над собой до 10 раз. Серийные передачи мяча снизу над собой до 10 раз. Специальные упражнения волейболиста с набивным мячом. Подводящие и специальные упражнения для нижней прямой подачи. Выполнение упражнений силовых, для развития специальной гибкости и выносливости, для развития быстроты перемещений и ловкости, для развития прыгучести.	6		
Раздел 3. Гимнастика		28	
Тема 3.1. Перекладина. Гимнастическая стенка.	Содержание учебного материала	10	
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия		
	38. ПЗ №38: Освоение техники общеразвивающих упражнений. Подъемы из виса.	2	2
	39. ПЗ №39: Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами. Отжимания от пола (юноши), от гимнастической скамьи (девушки).	2	2
40. ПЗ №40: Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	2	2	

		Упражнения с чередованием напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.		
	41.	ПЗ №41: Проведение комплексов упражнений для предупреждения профессиональных заболеваний. Уголок на гимнастической стенке.	2	2
		Контрольные работы	-	-
		Самостоятельная работа обучающихся: Разработка комплексов общеразвивающих упражнений и упражнений с профессиональной направленностью. Выполнение общеразвивающих упражнений: элементарных, с весом собственного веса, с партнером, с предметами.	2	
Тема 3.2. Опорный прыжок.		Содержание учебного материала	4	
		Лабораторные занятия	-	-
		Практические занятия		
	42.	ПЗ №42: Прыжки через гимнастического козла (высота 115см) способом «ноги врозь» и «согнув».	2	2
		Контрольные работы	-	-
		Самостоятельная работа обучающихся: прыжковые упражнения.	2	
Тема 3.3. Акробатика.		Содержание учебного материала	8	
		Лабораторные занятия	-	-
		Практические занятия		
	43.	ПЗ №43: Общеразвивающие упражнения на силу, гибкость, равновесие, сенсоторику. Стойки.	2	2
	44.	ПЗ №44: Упражнения для коррекции зрения. Перекаты, группировки	2	2
	45.	ПЗ №45: Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Соединение акробатических элементов.	2	2
		Контрольные работы	-	-
		Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.	2	
Тема 3.4. Строевые упражнения.		Содержание учебного материала	6	
		Лабораторные занятия	-	-
		Практические занятия		
	46.	ПЗ №46: Строевые приёмы. Выполнение строевых команд. Перестроения на месте.	2	2
	47.	ПЗ №47: Перестроение в движении. Передвижения: строевым, походным шагом, бегом, противходом, змейкой.	2	2
		Контрольные работы	-	-
		Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, связок,	2	

	комбинаций, комплексов.		
Раздел 4. Спортивные игры		26	
Тема 4.1. Баскетбол	Содержание учебного материала	26	
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия		
48.	ПЗ №48: Правила игры. Техника безопасности игры. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения.	2	2
49.	ПЗ №49: Ловля и передача мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения.	2	2
50.	ПЗ №50: Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча. Ведение мяча.	2	2
51.	ПЗ №51: Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций	2	2
52.	ПЗ №52: Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	2	2
53.	ПЗ №53: Штрафные броски.	2	2
54.	ПЗ №54: Прием техники защита – перехват. Тактика защиты.	2	2
55.	ПЗ №55: Приемы овладения мячом (вырывание и выбивание). Тактика нападения.	2	2
56.	ПЗ №56: Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	2
57.	ПЗ №57: Двусторонняя игра с судейством.	2	2
	Контрольные работы	-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений (быстрый старт, шаги, повороты, остановки). Базовые упражнения. Специальные упражнения баскетболиста с баскетбольным мячом. Выполнение силовых упражнений, для развития специальной гибкости и выносливости, для развития быстроты перемещений и ловкости, для развития прыгучести.	6	
Раздел 5. Виды спорта по выбору		102	
Тема 5.1. Футбол	Содержание учебного материала	30	
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия		
58.	ПЗ №58: Правила техники безопасности. Правила игры. Удар по мячу, остановка мяча ногой	2	2
59.	ПЗ №59: Ведение мяча. Прием мяча головой на месте и в прыжке	2	2
60.	ПЗ №60: Специальные упражнения. Обманные движения, упражнения с мячом.	2	2
61.	ПЗ №61: Остановка мяча ногой, грудью. Техника игры в защите	2	2
62.	ПЗ №62: Удары по воротам. Техника игры в нападении	2	2
63.	ПЗ №63: Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	2	2

	64.	ПЗ №64: Двусторонняя игра по правилам. Судейство.	2	2
	65.	ПЗ №65: Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.	2	2
	66.	ПЗ №66: Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.	2	2
	67.	ПЗ №67: Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Освоение основных игровых элементов. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств.		10	
Тема 5.2. Спортивная аэробика и ритмическая гимнастика.	Содержание учебного материала		16	
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия			
	68.	ПЗ №68: Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.	2	2
	69.	ПЗ №69: Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.	2	2
	70.	ПЗ №70: Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.	2	2
	71.	ПЗ №71: Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.	2	2
	72.	ПЗ №72: Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.	2	2
	73.	ПЗ №73: Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	2	2
		Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающихся: Применение понятий полученных знаний в социальной и профессиональной деятельности. Подготовка рефератов		4	
Тема 5.3. Элементы единоборства	Содержание учебного материала		16	
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия			
	74.	ПЗ №74: Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.	2	2
	75.	ПЗ №75: Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).	2	2

	76.	ПЗ №76: Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Секции по видам спорта		10	
Тема 5.4. Настольный теннис	Содержание учебного материала		22	
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия			
	77.	ПЗ №77: Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.	2	2
	78.	ПЗ №78: Умения составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, пространственной точностью.	2	2
	79.	ПЗ №79: Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).	2	2
	80.	ПЗ №80: Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности	2	2
	81.	ПЗ №81: Овладение тактикой и техникой игры в защите.	2	2
	82.	ПЗ №82: Овладение тактикой и техникой игры в нападении.	2	2
		Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающихся: Секции по видам спорта		10	
Тема 5.5. Дыхательная гимнастика.	Содержание учебного материала		18	
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия			
	83.	ПЗ №83: Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.	2	2
	84.	ПЗ №84: Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.	2	2
	85.	ПЗ №85: Заполнение дневника самоконтроля.	2	2
	86.	ПЗ №86: Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	1	2
		Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающихся: секции по видам спорта, группы ОФП, лыжная подготовка, плавание.		11	
ВСЕГО (часов):			256	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материальному – техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала
Оборудование спортивного зала: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки, обручи, шведская лестница, гимнастические маты.
Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомер, табло механическое, фотоаппарат.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура [электронный ресурс] : учебник / Н. В. Решетников [и др.] – 14-е изд., испр. – Москва : Академия, 2014. – 176 с. – Режим доступа: <http://www.academia-moscow.ru/reader/?id=69603>.
2. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын, — Саратов : Профобразование, 2017. — 120 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>.

Дополнительные источники:

3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах) [Электронный ресурс] : методическое пособие / Д. С. Алхасов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 100 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274977>.
4. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е. В. Сахарова, Р. А. Дерина, О. И. Харитонова..— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с.— Режим доступа: <http://www.bibliocomplectator.ru/book/?id=11361>

Интернет-ресурсы

1. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» [Электронный ресурс]. – Санкт-Петербург, 2010-2016. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/>; Доступ по логину и паролю.
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. – Москва, 2001-2016. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>; Доступ по логину и паролю.
3. Издательский центр «Академия» [Электронный ресурс] : сайт. – Москва, 2016. – Режим доступа: <http://www.academia-moscow.ru/>; Доступ по логину и паролю.
4. Министерство спорта РФ [Электронный ресурс] : офиц. сайт. 2016. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>;

3.3. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Форма работы	Вид занятий	
	Урок	ПЗ
Работа в группах с различными видами знаний		4
Работа в малых группах		6
Мозговой штурм в устной и письменной формах	4	
Деловые и ролевые игры		4
Анализ конкретных ситуации		2
Задание «по кругу»		6
Видео уроки		4
Кейс-метод		6

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <p>–сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности свалеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>-потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <p>–приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>–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;</p> <p>–готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>–способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>–способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной,</p>	
	оценка проведения разработанных упражнений в группе;
	наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений
	наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений
	наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений
	оценка результатов проведения обучающимися пульсового контроля
	наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений
	наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений
	оценка участия обучающегося в тактических действиях команды;
	наблюдение за обучающимся в ходе игры
	оценка выполнения обучающимися учебных нормативов
	оценка выполнения реферата;
оценка защиты реферата (мультимедиа презентации)	
оценка ведения дневника самоконтроля	
оценка составления комплекса разминочных упражнений	
наблюдение за обучающимся в ходе проведения занятий;	
оценка защиты реферата (мультимедиа презентация).	
оценка выполнения обучающимися учебных нормативов	
оценка участия обучающихся в спортивных соревнованиях различного уровня	
оценка защиты реферата мультимедиа презентация)	

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:**

оценка участия в принятии комплекса ГТО

зачет
дифференцированный зачет

– 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).