

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

профиль обучения: естественно-научный

Специальность 36.02.01 Ветеринария

Квалификация выпускника ветеринарный фельдшер

Форма обучения очная

Бирюч, 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной примерной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью ООП в соответствии с ФГОС СПО по специальности 36.02.01 Ветеринария

1.2. Цель и планируемые результаты освоения предмета:

В рамках учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

| Код компетенции | Формулировка компетенции ¹ | Код | Знания, умения ² |
|-----------------|---|---------|--|
| ОК 01 | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | Уо 1.01 | Умения: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; |
| | | Уо 1.02 | анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; |
| | | Уо 1.03 | определять этапы решения задачи; |
| | | Уо 1.04 | выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; |
| | | Уо 1.05 | составлять план действия; |
| | | Уо 1.06 | определять необходимые ресурсы; |
| | | Уо 1.07 | владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; |
| | | Уо 1.08 | реализовывать составленный план; |
| | | Уо 1.09 | оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) |

¹ Компетенции формулируются как в п.3.2 ФГОС СПО.

²Приведенные знания и умения имеют рекомендательный характер и могут быть скорректированы в зависимости от профессии (специальности). При этом присваивают соответствующие коды, соблюдая последовательную нумерацию.

| | | | |
|-------|--|------------|--|
| | | Зо 1.01 | Знания: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; |
| | | Зо 1.02 | основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; |
| | | Зо 1.03 | алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; |
| | | Зо 1.04 | методы работы в профессиональной и смежных сферах; |
| | | Зо 1.05 | структуру плана для решения задач; |
| | | Зо 1.06 | порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности |
| ОК 02 | Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности | Уо 2.01 | Умения: определять задачи для поиска информации; |
| | | Уо 2.02 | определять необходимые источники информации; |
| | | Уо 2.03 | планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; |
| | | Уо 2.04 | выделять наиболее значимое в перечне информации; |
| | | Уо 2.05 | оценивать практическую значимость результатов поиска; |
| | | Уо 2.06 | оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; |
| | | Уо 2.07 | использовать современное программное обеспечение; |
| | | Уо 2.08 | использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач |
| | | Зо 2.01 | Знания: номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; |
| | | Зо 2.02 | приемы структурирования информации; |
| | | Зо 2.03 | формат оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации; |

| | | | |
|-------|---|------------|---|
| | | Зо 2.04 | порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности в том числе с использованием цифровых средств |
| ОК 04 | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | Уо 4.01 | Умения: организовывать работу коллектива и команды; |
| | | Уо 4.02 | взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности |
| | | Зо 4.01 | Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; |
| | | Зо 4.02 | основы проектной деятельности |
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Уо 8.01 | Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; |
| | | Уо 8.02 | применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; |
| | | Уо 8.03 | пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной <i>профессии (специальности)</i> |
| | | Зо 8.01 | Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; |
| | | Зо 8.02 | основы здорового образа жизни; |
| | | Зо 8.03 | условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для <i>профессии (специальности)</i> ; |
| | | Зо 8.04 | средства профилактики перенапряжения |

В рамках учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР) и предметные результаты базового (ПРб) в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования.

| Коды | Планируемые результаты освоения предмета включают |
|------|---|
|------|---|

| | |
|-------|---|
| ЛР 05 | готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; |
| ЛР 06 | сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, не приятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; |
| ЛР 07 | потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья |
| ЛР 08 | приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; |
| ЛР 09 | 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; |
| ЛР 10 | готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; |
| ЛР 11 | способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; |
| ЛР 12 | способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; |
| ЛР 13 | 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; |
| МР 01 | способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; |

| | |
|-------|--|
| МР 02 | готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; |
| МР 03 | освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; |
| МР 04 | 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; |
| МР 05 | формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; |
| МР 06 | умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; |
| ПР 01 | умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; |
| ПР 02 | владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; |
| ПР 03 | владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; |
| ПР 04 | владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; |

| | |
|--------|---|
| ПР6 05 | <p>владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p> |
|--------|---|

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|--|---------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 160 |
| в т.ч. в форме практической подготовки | |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | - |
| практические занятия | 160 |
| <i>Самостоятельные работы</i> | - |
| Промежуточная аттестация (диф.зачеты, зачеты) | 6, 3-5 |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические задания, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Коды компетенций и личностных результатов формированию которых способствует элемент программы | Код ОК | Код У/З |
|---|---|-------------|---|--------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Раздел 1. Физическая культура в обеспечении здоровья | | 14 | | | |
| Тема 1.1. | Практическое занятие Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой | | ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01 | ОК 08 | УО 8.01 УО 8.02 Зо 8.02 Зо 8.04 |
| Тема 1.2. | Практическое занятие Обучение технике бега на средние дистанции (беговой цикл, постановка ног) | | ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01 | ОК 08 | УО 8.01 УО 8.02 Зо 8.02 Зо 8.04 |
| Тема 1.3. | Практическое занятие Обучение техники стартового ускорения | | ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01 | ОК 08 | УО 8.01 УО 8.02 Зо 8.02 Зо 8.04 |
| Тема 1.4. | Практическое занятие Обучение технике бега в целом | | ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01 | ОК 08 | УО 8.01 УО 8.02 Зо 8.02 Зо 8.04 |
| Тема 1.5. | Практическое занятие Обучение технике бега в гору | | ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01 | ОК 08 | УО 8.01 УО 8.02 Зо 8.02 Зо 8.04 |
| Тема 1.6. | Практическое занятие Обучение технике бега с горы | | ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01 | ОК 08 | УО 8.01 УО 8.02 Зо 8.02 Зо 8.04 |
| Тема 1.7. | Практическое занятие Контрольный бег 500 м – девушки, 1000 м – юноши | | ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01 | ОК 08 | УО 8.01 УО 8.02 Зо 8.02 Зо 8.04 |
| Раздел 2. Волейбол | | 34 | | | |
| Тема 2.1. | Практическое занятие Волейбол. Т.Б. Правила игры и соревнований | | ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01 | ОК 08 | УО 8.01 УО 8.02 Зо 8.02 Зо 8.04 |
| Тема 2.2. | Практическое занятие Техника и обучение техническим приемам игры | | ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01 | ОК 08 | УО 8.01 УО 8.02 Зо 8.02 |

| | | | | | |
|-----------------------|--|-----------|--------------------------------|-------|--|
| | | | | | 3о 8.04 |
| Тема 2.3. | Практическое занятие Стойки и перемещения | | ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01 | ОК 08 | УО 8.01 УО 8.02 3о 8.02 3о 8.04 |
| Тема 2.4. | Практическое занятие Обучение различным способам перемещения | | ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01 | ОК 08 | УО 8.01 УО 8.02 3о 8.02 3о 8.04 |
| Тема 2.5. | Практическое занятие Перемещения в стойке по сигналу в стороны, вперед, назад | | ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01 | ОК 08 | УО 8.01 УО 8.02 3о 8.02 3о 8.04 |
| Тема 2.6. | Практическое занятие Эстафеты с перемещениями | | ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01 | ОК 08 | УО 8.01 УО 8.02 3о 8.02 3о 8.04 |
| Тема 2.7. | Практическое занятие Техника верхних передач | | ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01 | ОК 08 | УО 8.01 УО 8.02 3о 8.02 3о 8.04 |
| Тема 2.8. | Практическое занятие Техника нижних передач | | ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01 | ОК 08 | УО 8.01 УО 8.02 3о 8.02 3о 8.04 |
| Тема 2.9. | Практическое занятие Групповые упражнения | | ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01 | ОК 04 | УО 4.02 3о 4.02 |
| Тема 2.10. | Практическое занятие Упражнения в движении | | ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01 | ОК 04 | УО 4.02 3о 4.02 |
| Тема 2.11. | Практическое занятие Передача мяча сверху двумя руками вверх – вперед (в опорном положении) | | ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01 | ОК 04 | УО 4.02 3о 4.02 |
| Тема 2.12. | Практическое занятие Позиционные игры с верхней передачей мяча | | ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01 | ОК 04 | УО 4.02 3о 4.02 |
| Тема 2.13 | Практическое занятие Передача мяча через сетку в прыжке | | ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01 | ОК 04 | УО 4.02 3о 4.02 |
| Тема 2.14. | Практическое занятие Передача мяча сверху двумя руками назад. Текущий контроль. | | ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01 | ОК 04 | УО 4.02 3о 4.02 |
| Раздел 3. Лыжи | | 14 | | | |
| Тема 3.1. | Практическое занятие Т.Б. на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах ступающим шагом | | ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01 | ОК 08 | УО 8.01 УО 8.02 3о 8.02 3о 8.04 |
| Тема 3.2. | Практическое занятие Передвижение на лыжах попеременным двухшажным шагом | | ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01 | ОК 08 | УО 8.01 УО 8.02 3о 8.02 3о 8.04 |

| | | | | | |
|----------------------------|---|-----------|-----------------------------|-------|--|
| Тема 3.3. | Практическое занятие Передвижение на лыжах «елочкой» и «полуелочкой» | | ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01 | ОК 08 | УО 8.01 УО 8.02 Зо 8.02 Зо 8.04 |
| Тема 3.4. | Практическое занятие Передвижение на лыжах бесшажным шагом | | ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01 | ОК 08 | УО 8.01 УО 8.02 Зо 8.02 Зо 8.04 |
| Раздел 4. Баскетбол | | 32 | | | |
| Тема 4.1. ТБ. | Практическое занятие Перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами | | ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01 | ОК 08 | УО 8.01 УО 8.03 Зо 8.02 Зо 8.04 |
| Тема 4.2. | Практическое занятие Повороты без мяча и с мячом | | ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01 | ОК 08 | УО 8.01 УО 8.03 Зо 8.02 Зо 8.04 |
| Тема 4.3. | Практическое занятие Ловля и передача мяча одной и двумя руками | | ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01 | ОК 04 | УО 4.02 Зо 4.02 |
| Тема 4.4. | Практическое занятие Передача и ловля мяча при встречном движении | | ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01 | ОК 04 | УО 4.02 Зо 4.02 |
| Тема 4.5. | Практическое занятие Ловля и передача мяча в тройках с продвижением вперед | | ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01 | ОК 04 | УО 4.02 Зо 4.02 |
| Тема 4.6. | Практическое занятие Ловля и передача мяча двумя руками и одной на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением защитника | | ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01 | ОК 04 | УО 4.02 Зо 4.02 |
| Тема 4.7. | Практическое занятие Передача и ловля мяча с отскоком от пола | | ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01 | ОК 04 | УО 4.02 Зо 4.02 |
| Тема 4.8. | Практическое занятие Передача и ловля мяча при встречном движении | | ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01 | ОК 04 | УО 4.02 Зо 4.02 |
| Тема 4.9 | Практическое занятие Ловля и передача мяча в тройках с продвижением | | ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01 | ОК 04 | УО 4.02 Зо 4.02 |
| Тема 4.10. | Практическое занятие Ведение мяча с различной высотой отскока | | ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01 | ОК 08 | УО 8.01 УО 8.03 Зо 8.02 Зо 8.04 |
| Тема 4.11. | Практическое занятие Тактические действия | | ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01 | ОК 08 | УО 8.01 УО 8.03 Зо 8.02 Зо 8.04 |
| Тема 4.12. | Практическое занятие Разучивание игровых комбинаций | | ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01 | ОК 08 | УО 8.01 УО 8.03 Зо 8.02 Зо 8.04 |
| Тема 4.13. | Практическое занятие Остановка двумя шагами и прыжком после ведения | | ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01 | ОК 08 | УО 8.01 УО 8.03 Зо 8.02 |

| | | | | | |
|------------------------------------|--|-----------|-----------------------------|-------|--|
| | | | | | 3о 8.04 |
| Тема 4.14. | Практическое занятие Ведение мяча с изменением направления и скорости | | ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01 | ОК 08 | УО 8.01 УО 8.03 3о 8.02 3о 8.04 |
| Раздел 5. Гимнастика (ППФП) | | 20 | | | |
| Тема 5.1. | Практическое занятие Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Комплекс Общеразвивающих упражнений | | ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01 | ОК 08 | УО 8.01 УО 8.03 3о 8.02 3о 8.04 |
| Тема 5.2. | Практическое занятие Строевые упражнения | | ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01 | ОК 04 | УО 4.02 3о 4.02 |
| Тема 5.3. | Практическое занятие Построения и перестроения | | ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01 | ОК 04 | УО 4.02 3о 4.02 |
| Тема 5.4. | Практическое занятие Передвижения (фигурная маршировка) | | ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01 | ОК 04 | УО 4.02 3о 4.02 |
| Раздел 6. Плавание | | 24 | | | |
| Тема 6.1. | Практическое занятие Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне | | ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01 | ОК 08 | УО 8.01 УО 8.03 3о 8.02 3о 8.04 |
| Тема 6.2 | Практическое занятие Доврачебная помощь пострадавшему | | ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01 | ОК 08 | УО 8.01 УО 8.03 3о 8.02 3о 8.04 |
| Тема 6.3. | Практическое занятие Правила плавания в открытом водоеме | | ОК 01, ЛР 10, МР 02, ПР6 01 | ОК 01 | УО 1.02 УО 1.09 3о 1.03 3о 1.06 |
| Тема 6.4. | Практическое занятие Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше | | ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01 | ОК 08 | УО 8.01 УО 8.03 3о 8.02 3о 8.04 |
| Тема 6.5. | Практическое занятие Упражнения по совершенствованию техники движений рук | | ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01 | ОК 08 | УО 8.01 УО 8.03 3о 8.02 3о 8.04 |
| Тема 6.6. | Практическое занятие Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде | | ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01 | ОК 08 | УО 8.01 УО 8.03 3о 8.02 3о 8.04 |
| Раздел 7. Легкая атлетика | | 22 | | | |
| Тема7.1 | Практическое занятие Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Метание гранаты (юноши 700 г.; 500 г.) | | ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01 | ОК 08 | УО 8.01 УО 8.03 3о 8.02 3о 8.04 |

| | | | | | |
|-----------|--|------------|-----------------------------|-------|--|
| Тема7.2. | Практическое занятие Обучение технике низкого старта и стартового ускорения | | ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01 | ОК 08 | УО 8.01 УО 8.03 Зо 8.02 Зо 8.04 |
| Тема 7.3. | Практическое занятие Обучение технике финиширования | | ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01 | ОК 08 | УО 8.01 УО 8.03 Зо 8.02 Зо 8.04 |
| Тема 7.4. | Практическое занятие Контрольный бег на дистанции 100 м | | ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01 | ОК 08 | УО 8.01 УО 8.03 Зо 8.02 Зо 8.04 |
| Тема 7.5. | Практическое занятие Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | | ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01 | ОК 08 | УО 8.01 УО 8.03 Зо 8.02 Зо 8.04 |
| Тема 7.6. | Практическое занятие Выполнение нормативов | | ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01 | ОК 08 | УО 8.01 УО 8.03 Зо 8.02 Зо 8.04 |
| | Дифференцированный зачет | 6 | | | |
| | Зачет | 3-5 | | | |
| | Всего | 160 | | | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование для учебного кабинета, тренажерного зала

- наличие спортивного зала, стадиона, стрелкового тира;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, гири, шахматы, часы шахматные, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони и др.);

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для обучающихся

Основные печатные источники:

1. Лях В. И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов ФГОС (Баз. Уров.). – Просвещение, 2020

Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017

Для преподавателей

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. От 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом

Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"

4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

5. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации).
5. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. URL: <http://schoolcollection.edu.ru/>
6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. URL: <http://schoolcollection.edu.ru/>
7. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». URL: <http://window.edu.ru/>
8. КиберЛенинка. URL: <http://cyberleninka.ru/>
9. Министерство просвещения Российской Федерации. URL: <https://edu.gov.ru/>
10. Научная электронная библиотека (НЭБ). URL: <http://www.elibrary.ru>
11. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: <http://minstm.gov.ru/>
12. Официальный сайт Олимпийского комитета России. URL: <http://olympic.ru>
13. Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия «Энциклопедия Кругосвет». URL: <http://krugosvet.ru/>
14. Федеральный портал «Российское образование». URL: <http://edu.ru/>
15. Федеральный портал «Российское образование». URL: <http://www.edu.ru/>
16. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. URL: <http://fcior.edu.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе освоения материала: промежуточное тестирование, выполнение практических, индивидуальных заданий, самостоятельная работа обучающихся.

| <i>Результаты обучения³</i> | <i>Критерии оценки</i> | <i>Методы оценки</i> |
|--|---|---|
| Умения: | | |
| <p>Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.</p> <p>Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.</p> <p>Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, в плавании.</p> <p>Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.</p> <p>Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.</p> <p>Овладеть техникой спортивных игр по</p> | <p>сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);</p> <p>подтягивание на перекладине (юноши);</p> <p>поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);</p> <p>прыжки в длину с места;</p> <p>бег 100 м;</p> <p>бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);</p> <p>тест Купера — 12-минутное передвижение;</p> <p>плавание — 50 м (без учета времени).</p> | <p>Входной контроль:</p> <p>-тестирование</p> <p>Текущий контроль:</p> <p>- рефераты, кейс-задача (с учетом профессиональной направленности), устный опрос, практическое задание, проект, тест, метод контрольных упражнений, контрольных нормативов, соревнования</p> <p>Тематический контроль:</p> <p>- тесты, практические задания</p> <p>Рубежный контроль:</p> <p>- дифференцированный зачет по разделам</p> <p>Итоговый контроль:</p> <p>-дифференциальный зачет</p> |

| | | |
|---|--|--|
| <p>одному из избранных видов. Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и подготовка). Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений. Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности. Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.</p> | | |
|---|--|--|

| Общие компетенции (ОК) | Умения общие (Уо) | Знания общие (Зо) |
|------------------------|-------------------|-------------------|
| ОК 01 | Уо.01.02 | Зо.01.03 |

| | | |
|-------|----------|----------|
| | Уо.01.09 | Зо.01.06 |
| ОК 04 | Уо.04.02 | Зо.04.02 |
| ОК 08 | Уо.08.01 | Зо.08.02 |
| | Уо.08.03 | Зо.08.04 |

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|--|
| уметь: | |
| выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; | выполнение индивидуальных заданий |
| выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; | выполнение индивидуальных заданий |
| выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; | выполнение индивидуальных заданий |
| осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; | выполнение индивидуальных заданий |
| выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; | выполнение индивидуальных заданий |
| проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; | выполнение индивидуальных заданий |
| преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; | выполнение индивидуальных заданий |
| знать: | |
| влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; | выполнение индивидуальных заданий |
| способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; | выполнение индивидуальных заданий |
| правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; | выполнение индивидуальных заданий |