

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГУБЕРНСКИЙ КОЛЛЕДЖ Г. СЫЗРАНИ»

УТВЕРЖДЕНО

Приказ ГБПОУ «ГК г. Сызрани»
от « 30 » мая 2023 г. № 230-о

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной образовательной программы
по специальности:

15.02.16 Технология машиностроения

Сызрань, 2023 г.

РАССМОТРЕНА

Предметной (цикловой) комиссией

Общеобразовательный, общий гуманитарный

и социально-экономический, математический

и общий естественнонаучный циклы

от «30» мая 2023 г. протокол № 9/2

Составитель: Л.А. Папунина, методист ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

Внутренняя экспертиза (техническая и содержательная): Л.Н.Барабанова, методист
ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями к оформлению,
установленными в ГБПОУ «ГК г. Сызрани».

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной
образовательной программы по специальности 15.02.16 Технология машиностроения

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
5. ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ	22

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.12 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС специальности 15.02.16 Технология машиностроения.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Учебная дисциплина ОУД.12 Физическая культура входит в общеобразовательный цикл учебного плана по специальности 15.02.16 Технология машиностроения.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины.

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД.12 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-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 метапредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

Предметных:

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Результаты освоения дисциплины направлены на формирование общих и профессиональных компетенций, результатов воспитания:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ЛР 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.

ЛР 14 Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, предопределенные психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы

дисциплины:

объем образовательной программы студента 117 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 117 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	117
Обязательная аудиторная нагрузка	117
В том числе:	
Практические занятия	117
Консультация, в том числе работа над индивидуальным проектом	-
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i>	

2.2. Содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся
1	2
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры	
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.
	Практические занятия Комплекс общеразвивающих упражнений.
Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорт	Содержание учебного материала Основные понятия: организм человека, адаптация, двигательная активность, максимальное потребление кислорода, гиподинамия, гипокинезия, гипоксия
	Практические занятия Комплекс специальных упражнений.
Тема 1.3 Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала Основные понятия: здоровье, образ жизни, дееспособность, трудоспособность, самооценка
	Практические занятия Комплекс специальных упражнений.
	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. Культура здоровья как одна из составляющих образованности.
Раздел 2. Легкая атлетика	

Тема 2.1 Техника бега на короткие дистанции 100м	Содержание учебного материала
	Техника бега на короткие дистанции. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Контрольный норматив.
	Практические занятия Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 м. (по частям). Низкий старт. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Контрольный норматив. Бег на 100 м.
Тема 2.2 Техника бега на средние дистанции 500 м (д.)-1000 м (юн.)	Содержание учебного материала
	Техника бега на средние дистанции 500 м (д.)-1000 м (юн.)
	Практические занятия Совершенствование техники бега на 500-1000 м. Развитие выносливости. Контрольный норматив. Бег на 500м (девочки), бег на 1000 м (мальчики).
Тема 2.3 Прыжок в длину	Содержание учебного материала
	Прыжок в длину. Развитие прыгучести. Контрольный норматив.
	Практические занятия Прыжок в длину способом «согнув ноги». Совершенствование техники разбега, отталкивания и полета, приземления. Развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Контрольный норматив. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.
Тема 2.4 Метание гранаты	Содержание учебного материала
	Метание гранаты. Контрольный норматив.
	Практические занятия Метание теннисного мяча. Совершенствование техники метания гранаты с разбега. Контрольный норматив. Метание гранаты 500гр (девочки). Метание гранаты 700гр (мальчики).
Тема 2.5. Эстафетный бег	Содержание учебного материала
	Эстафетный бег. Контрольный норматив.
	Практические занятия Контрольный норматив. Эстафетный бег 4×100м. Передача эстафетной палочки.
Тема 2.6. Челночный бег	Содержание учебного материала
	Челночный бег. Контрольный норматив.
	Практические занятия Контрольный норматив. Челночный бег 4×9м.
	Работа над индивидуальным проектом по темам: Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Физическая культура – ведущий фактор здоровья студентов. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры и закаливания. Двигательная активность и здоровье человека. Гиподинамия – болезнь неподвижного образа жизни.

Раздел 3. Баскетбол	
Тема 3.1. Техника ведения мяча	Содержание учебного материала
	Техника ведения мяча. Техника безопасности на занятиях баскетболом.
	Практические занятия Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойки баскетболиста. Техника ведения мяча различными способами. Техника ведения мяча одной рукой; с изменением высоты отскока; с изменением скорости перемещения. Развитие координационных способностей.
Тема 3.2. Техника ловли и бросков мяча	Содержание учебного материала
	Техника ловли и бросков мяча. Совершенствование техники броска мяча.
	Практические занятия Совершенствование техники ловли мяча одной, двумя руками; летящего на средней высоте; после отскока от пола. Развитие прыгучести. Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места, в движении, после ведения, с различной дистанции.
Тема 3.3. Техника бросков мяча по кольцу	Содержание учебного материала
	Техника бросков мяча по кольцу. Совершенствование техники броска мяча.
	Практические занятия Совершенствование техники бросков мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча; броски мяч с различной дистанции. Развитие точности движений. Контрольный норматив. Броски по кольцу со штрафной линии, ближние боковые броски, броски с 5 точек.
Тема 3.4. Двусторонняя игра с заданием	Содержание учебного материала
	Двусторонняя игра с заданием. Совершенствование техники выбивания и вырывания мяча.
	Практические занятия Совершенствование техники выбивания и вырывания мяча. Учебная игра. Совершенствование изученных элементов. Двусторонняя игра с заданием (передача и ловля мяча). Учебно-тренировочная игра с привлечением студентов к судейству.
	Работа над индивидуальным проектом по темам: 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. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность.
Раздел 4. Настольный теннис	
	Содержание учебного материала

Тема 4.1 Учебная игра	Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Правила игры.
	Практические занятия Совершенствование техники выполнения подачи откидкой. Совершенствование техники наката слева и справа.
Тема 4.2 Техника игры	Содержание учебного материала
	Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Правила игры.
	Практические занятия Совершенствование техники выполнения подрезки слева. Совершенствование техники выполнения подрезки справа. Совершенствование изученных элементов настольного тенниса.
	Работа над индивидуальным проектом по темам: Физическая работоспособность и ее влияние на занятия физическими упражнениями. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Раздел 5. Лыжная подготовка	
Тема 5.1 Техника лыжных ходов	Содержание учебного материала
	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.
	Практические занятия Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов.
Тема 5.1 Техника тактики лыжных гонок	Содержание учебного материала
	Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.
	Практические занятия Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.
Раздел 6. Гимнастика	
Тема 6.1 Строевые упражнения и гимнастические построения	Содержание учебного материала
	Строевые упражнения и гимнастические построения. Техника безопасности на занятиях по гимнастике.
	Практические занятия Строй, шеренга, колонна, дистанция. Строевой и походный шаг на месте и в движении. Совершенствование техники выполнения команд «Становись», «Равняйся», «Смирно» и «Вольно». Построение в одну и две шеренги, в колонну по одному, по два. Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий.
Тема 6.2 Кувырки и стойки	Содержание учебного материала
	Кувырки и стойки.

	<p>Практические занятия Совершенствование техники выполнения кувырка вперед; длинный кувырок вперед, кувырок вперед ноги врозь. Совершенствование техники выполнения кувырка назад через плечо; кувырок назад. Совершенствование техники выполнения стойки на голове; стойки на руках с опорой на стену; стойки на лопатках.</p>
Тема 6.3 Лазание по канату	Содержание учебного материала
	Лазание по канату.
	Практические занятия Совершенствование техники выполнения лазания по канату в три приема, без учета времени. Контрольный норматив. Лазание по канату в три приема.
Тема 6.4 Опорный прыжок	Содержание учебного материала
	Опорный прыжок.
	Практические занятия Опорный прыжок. Совершенствование техники прыжка, ноги врозь через козла, коня высотой до 120 см(юн) и до 110 см (дев) по частям. Совершенствование прыжка, ноги врозь. Развитие прыгучести.
	<p>Работа над индивидуальным проектом по темам: Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры. Спортивная игра футбол. История возникновения и развития игры. Правила игры. Бег, как средство укрепления здоровья. Легкая атлетика в системе физического воспитания.</p>
Раздел 7. Волейбол	
Тема 7.1 Стойки. Перемещения.	Содержание учебного материала
	Стойки. Перемещения.
	Практические занятия Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойка волейболиста (высокая, средняя, низкая). Перемещение (приставной шаг правым, левым боком, бег с изменением скорости и направления движения). Изучить технику техники выполнения лазания по канату в три приема.
Тема 7.2 Передачи мяча	Содержание учебного материала
	Передачи мяча.

	Практические занятия Совершенствование техники передачи мяча сверху на месте, в движении. Совершенствование техники передачи мяча сверху в парах, тройках. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу на месте, в движении
Тема 7.3 Подачи мяча	Содержание учебного материала
	Подачи мяча.
	Практические занятия Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Нижняя боковая подача. Подачи мяча на точность. Подачи мяча в зоны 1, 6, 5. Учебно-тренировочная игра в волейбол с привлечением студентов к судейству
Раздел 8. Футбол	
Тема 8.1 Технические упражнения	Содержание учебного материала
	Технические упражнения.
	Практические занятия Ведение мяча. Техника ударов по мячу ногой и головой. Остановка мяча ногой, грудью.
Тема 8.2 Удары	Содержание учебного материала
	Подачи мяча. Удары.
	Практические занятия Удары по воротам. Удар по летящему мячу средней частью подъема стопы Удар головой в прыжке Контрольный норматив. Удары по воротам на точность
Тема 8.3 Прием-передача мяча	Содержание учебного материала
	Подачи мяча.
	Практические занятия Обманные движения Обводка соперника Отбор мяча соперника Контрольный норматив. Выполнение передачи мяча на точность. Выполнение приема мяча Тактика игры в защите и в нападении Двусторонняя игра Двусторонняя игра с заданием

2.3 Тематическое планирование

Наименование разделов и тем	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, на формирование которых направлен элемент программы
1	2	3
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры	6	ЛР 9, ЛР14
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	2	
Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорт	2	
Тема 1.3 Основы здорового образа жизни	2	
Работа над индивидуальным проектом		
Раздел 2. Легкая атлетика	12	ЛР 9, ЛР14
Тема 2.1 Техника бега на короткие дистанции 100м	2	
Тема 2.2 Техника бега на средние дистанции 500 м (д.) - 1000 м (юн.)	2	
Тема 2.3 Прыжок в длину	2	
Тема 2.4 Метание гранаты	2	
Тема 2.5 Эстафетный бег	2	
Тема 2.6 Челночный бег	2	
Работа над индивидуальным проектом		
Раздел 3. Баскетбол	16	ЛР 9, ЛР14
Тема 3.1. Техника ведения мяча	4	
Тема 3.2. Техника ловли и бросков мяча	4	
Тема 3.3. Техника бросков мяча по кольцу	4	
Тема 3.4. Двусторонняя игра с заданием	4	
Работа над индивидуальным проектом		
Раздел 4. Настольный теннис	8	ЛР 9, ЛР14

Тема 4.1 Учебная игра	4	
Тема 4.2 Техника игры	4	
Работа над индивидуальным проектом		
Раздел 5. Лыжная подготовка	16	ЛР 9, ЛР14
Тема 5.1 Техника лыжных ходов	8	
Тема 5.2 Техника тактики лыжных гонок	8	
Консультация, в том числе работа над индивидуальным проектом	-	
Раздел 6. Гимнастика	24	ЛР 9, ЛР14
Тема 6.1 Строевые упражнения и гимнастические построения	6	
Тема 6.2 Кувырки и стойки	6	
Тема 6.3 Лазание по канату	6	
Тема 6.4 Опорный прыжок	6	
Работа над индивидуальным проектом		
Раздел 7. Волейбол	18	ЛР 9, ЛР14
Тема 7.1 Стойки. Перемещения.	6	
Тема 7.2 Передачи мяча	6	
Тема 7.3 Подачи мяча	6	
Раздел 8. Футбол	17	ЛР 9, ЛР14
Тема 8.1 Технические упражнения	6	
Тема 8.2 Удары	6	
Тема 8.3 Прием-передача мяча	5	
Консультация, в том числе работа над индивидуальным проектом	-	
Итого	117	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИ- ПЛИНЫ

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

спортивный комплекс:

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

- спортплощадка.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

3.2.2. Основная литература

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

<ul style="list-style-type: none"> – 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		
<ul style="list-style-type: none"> – способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; – готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; – освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; – готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться 	<ul style="list-style-type: none"> - участвует в спортивных соревнованиях; - работает над индивидуальным проектом, участвует в семинарах, конференциях; - занимается поиском необходимой информации. 	<p>Текущий контроль: Работа над индивидуальным проектом, участие в спортивных соревнованиях, наблюдение.</p> <p>Промежуточная аттестация: зачет.</p>

<p>в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p> <p>– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее-ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p>		
Предметных		
<p>– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <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>	<p>- умеет организовать самостоятельную, безопасную физическую активность.</p> <p>- знает способы укрепления здоровья, меры профилактики для поддержания здоровья, технику безопасности при организации физической активности;</p> <p>- знает о положительном влиянии физической активности на организм человека;</p>	<p>Текущий контроль: Тестирование, выполнение практических занятий</p> <p>Промежуточная аттестация: зачет.</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>- подготовка и участие в спортивных мероприятиях, соревнованиях: Лыжня России, Всероссийском полумарафоне «ЗаБег.РФ»;</p> <p>- подготовка и участие в студенческой научно-практической конференции.</p>	<p>Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение, доклады, сообщения, рефераты.</p> <p>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет, портфолио.</p>
<p>ЛР 14 Оценивающий возможные ограничения свободы своего профессионального выбора, predetermined психологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности.</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.