

Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Тюменской области
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»
(ГАПОУ ТО «ТКТТС»)

УТВЕРЖДАЮ:

заместитель директора
по учебно - производственной
работе

 Н.Ф. Борзенко

«24» апреля 2024 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура

профессия 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) (на водном транспорте)

Тюмень 2024

Рабочая программа учебной дисциплины СГ 04. Физическая культура разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки от 20.03.2024 № 176, ФГОС СПО по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) (на водном транспорте), утвержден Приказом Минпросвещения России от 20марта 2024 г. N 176.

Рассмотрена на заседании ПЦК гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, протокол №9 от «24» апреля 2024 г.

Председатель ПЦК  /Истомина С.В./

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчики:

Федоров Константин Владимирович, преподаватель первой квалификационной категории ГАПОУ ТО «ТКТТС»

СОДЕРЖАНИЕ

- 1 Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины
- 2 Структура и содержание учебной дисциплины
- 3 Условия реализации программы учебной дисциплины
- 4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) (на водном транспорте).

Учебная дисциплина СГ.04 Обществознание обеспечивает формирование общих компетенций по ФГОС по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) (на водном транспорте)

Особое значение дисциплина имеет при формировании:

Код	Наименование общих компетенций и личностных результатов
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины БД.11 Физическая культура на базовом уровне в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования у обучающихся формируются следующие предметные результаты обучения

Код ОК, ЛР	Предметные результаты	
	Умения	Знания
ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08	<p>У1 характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;</p> <p>У2 положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей;</p> <p>У3 положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;</p> <p>У4 выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи;</p> <p>У5 проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;</p> <p>У6 контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;</p> <p>У7 планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;</p> <p>У8 демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол,</p>	<p>31 роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации;</p> <p>32 основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека;</p> <p>33 рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья;</p> <p>34 оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности;</p> <p>35 влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек;</p> <p>36 личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни;</p> <p>37 понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение;</p> <p>38 профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой;</p> <p>39 понимание роли и значения занятий лаптой в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;</p> <p>310 знание правил соревнований по виду спорта лапта, знания состава судейской коллегии, обслуживающей соревнования по лапте и основных функций судей, жестов судьи</p>

	<p>волейбол, баскетбол);</p> <p>У9 демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне»;</p> <p>У10 демонстрация технических приемов игры лапта; знание, демонстрация тактических действий игроков в лапту;</p> <p>У11 использование средств и методов совершенствования технических приемов и тактических действий игроков в лапту;</p> <p>У12 осуществление соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в лапта, судейской практики;</p> <p>У13 определение признаков положительного влияния занятий лапты на укрепление здоровья, установление связи между развитием физических качеств и основных систем организма;</p> <p>У14 способность организовывать самостоятельные занятия с использованием средств лапты, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности</p>	
--	--	--

В рамках программы учебной дисциплины у обучающихся формируются следующие личностные и метапредметные результаты обучения

ОК	Личностные результаты	Метапредметные результаты
ОК 02	<ul style="list-style-type: none"> - осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе; 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; - создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; - использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; - владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности; - способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
ОК 03	<ul style="list-style-type: none"> - способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; - осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; - сформированность мировоззрения, 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях,

ОК	Личностные результаты	Метапредметные результаты
	<p>соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;</p> <ul style="list-style-type: none"> - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни 	<p>в том числе при создании учебных и социальных проектов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт; - разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; - осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения; - самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе
ОК 04	<ul style="list-style-type: none"> - готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях; - умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности; <p>сформированность нравственного сознания, этического поведения</p>	<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; - распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; - аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; - 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; - давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; - владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; - использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; - уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; - принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;

ОК	Личностные результаты	Метапредметные результаты
		<ul style="list-style-type: none"> - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека
ОК 06	<ul style="list-style-type: none"> - осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; - принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; - готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; - сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; - ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде - идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу; - ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России; - осознание духовных ценностей русского народа 	<ul style="list-style-type: none"> - саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому; - внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей; - эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию
ОК 08	<ul style="list-style-type: none"> - сформированность 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 	<ul style="list-style-type: none"> - внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей; - ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	142
в том числе:	
Основное содержание	
практические занятия	134
Теоретические занятия	8
Дифференцированный зачёт	2.4.6

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ. 04 Физическая культура

I Обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Введение	Практические занятия	2	ОК 07.
	ПР №1. Двигательная активность и здоровье. Основы здорового образа жизни обучающегося	2	ОК 02.
Раздел 1. Легкая атлетика		15	ОК 02.
Тема 1.1. Бег на короткие и средние дистанции	Практические занятия	10	ОК 04. ОК 06.
	ПР № 2. Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	2	
	ПР № 3. Совершенствование техники бега с низкого старта	2	
	ПР № 4. Совершенствование техники бега с высокого старта	2	
	ПР №5. Совершенствование прыжка в длину с разбега(разбег, толчок, приземление)	2	
	ПР №6. Бег на воспитание скорости (отрезки 30,60м)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	6	
	СР № 1. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.	2	
		2	
		2	
Тема 1.2. Кроссовый и эстафетный бег	Практические занятия	6	ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08
	ПР №7 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте.	2	
	ПР № 8 Передача эстафетной палочки снизу (сверху).	2	
	ПР № 9 Сдача контрольных нормативов.	2	
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.		14	ОК 02.
Тема 2.1. Техника игры в нападении	Практические занятия	6	ОК 06. ОК 07.
	ПР №10. Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.	2	
	ПР №11. Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями	2	
	ПР №12. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад	2	

Тема 2.2. Техника игры в защите	Практические занятия: ПР №13.Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях. ПР №14.Совершенствование подач разными способами ПР №15.Тактические командные действия	6 2 2 2	ОК 02. ОК 06. ОК 07.
ВСЕГО ЗА I СЕМЕСТР: 30ч . с.р. 2ч			
II СЕМЕСТР			
Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ		14	ОК 02.
Тема 3.1. Техника перемещений	Практические занятия ПР №16.Баскетбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры ПР №17. Техника и тактика командных действий	4 2 2	ОК 04.
Тема 3.2. Ловли и передачи мяча	Практические занятия ПР №18. Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола ПР №19. Ловля и передача мяча (правой и левой рукой). ПР №20. Штрафные броски	6 2 2 2	ОК 04 ОК 06 ОК 07
Тема 3.3. Ведение мяча	Практические занятия ПР №21 Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой); ПР №22 Совершенствование командной работы в тройках	4 2 2	ОК 08
Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		18	ОК 02.
Тема 4.1. Развитие силовых качеств	Практические занятия ПР №23.Атлетическая гимнастика – как вид спорта. ПР №24.Техника безопасности при занятиях на тренажерах. ПР №25.Первая помощь при травмах.	6 2 2 2	ОК 06. ОК 07. ОК 08.
Тема 4.2. Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой	Практические занятия ПР №26.Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге. ПР №27. Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой ПР №28.Гантельная гимнастика	6 2 2 2	ОК 02. ОК 06 ОК 07
Тема 4.3. Комплексное развитие мышц. Упражнения на тренажёрах.	Практические занятия ПР №29 Совершенствование упражнений для брюшного пресса, сгибание ног на тренажёре ПР № 30. Упражнения для мышц плечевого пояса. ПР.№ 31 Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге. ПР№ 32 Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой ПР №33 Гантельная гимнастика ПР№34 Гантельная гимнастика Самостоятельная работа №2 Правила Тяжелой атлетики	14 2 2 2 2 2 2	ОК 02. ОК 06. ОК 07.

Тема 4.4 Контрольные нормативы	Практические занятия	2	ОК 06
	ПР № 35. Дифференцированный зачет		
Итого за II семестр:40., с.р. 2ч.			

II Обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Легкая атлетика		18	
Тема 1.1. Бег на короткие и средние дистанции	Практические занятия	12	ОК 02. ОК 07.
	ПР №36. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	2	
	ПР №37.Совершенствование техники бега с низкого старта	2	
	ПР №38. Совершенствование техники бега с высокого старта	2	
	ПР №39.Совершенствование прыжка в длину с места	2	
	ПР №40 Совершенствование прыжка с места	2	
	ПР №41.Совершенствование прыжка с разбега	2	
Самостоятельная работа обучающихся: СР № 3 Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней	2 2		
Тема 1.2. Кроссовый и эстафетный бег	Практические занятия	6	ОК 02. ОК 06. ОК 07. ОК 08
	ПР № 42Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте.	2	
	ПР № 43.Передача эстафетной палочки снизу (сверху).	2	
	ПР № 44.Сдача контрольных нормативов.	2	
		2	
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.		14	
Тема 2.1. Техника игры в нападении	Практические занятия	6	ОК 02. ОК 07. ОК 06.
	ПР № 45Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.	2	
	ПР № 46. Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями	2	
	ПР № 47.Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад	2	
Тема 2.2. Техника игры в защите	Практические занятия:	8	ОК 02. ОК 08. ОК 06
	ПР №48.Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях.	2	
	ПР №49Совершенствование подач разными способами	2	
	ПР №50Совершенствование блокирование	2	
	ПР №51Совершенствование нападающих ударов	2	
ВСЕГО ЗА III			

СЕМЕСТР:32 Ч. с.р.2ч			
IV СЕМЕСТР			
Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ		20	ОК 02.
Тема 3.1. Техника перемещений	Практические занятия	8	ОК 08.
	ПР №52 Баскетбол – как вид спорта.	2	ОК 06
	ПР №53 Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры.	2	
	ПР №54 Техника и тактика командных действий в игре	2	
	ПР №55 учебная игра по правилам	2	
Тема 3.2. Ловли и передачи мяча	Практические занятия	6	ОК 02.
	ПР №56. Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола	2	
	ПР №57. Ловля и передача мяча (правой и левой рукой). ПР №58. Штрафные броски	2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 3. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силовых качеств, его выполнение.	2 2	
Тема 3.3. Ведение мяча	Практические занятия	6	ОК 02.
	ПР №59 Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой);	2	ОК 06.
	ПР №60 Командные действия	2	
	ПР №61. Техника и тактика нападения, защиты	2	
Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		10	
Тема 4.1. Развитие силовых качеств	Практические занятия	6	ОК 02.
	ПР №62 Атлетическая гимнастика – как вид спорта.	2	ОК 06.
	ПР №63 Техника безопасности при занятиях на тренажерах.	2	
	ПР №64 Первая помощь при травмах.	2	
Тема 4.2. Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой	Практические занятия	4	ОК 02.
	ПР № 65 Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге.	2	ОК 08.
	ПР № 66 Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой	2	
Тема 4.3 Контрольные нормативы	Практические занятия	2	ОК 6
	1. ПР № 67 Дифференцированный зачет		
Итого за IV семестр: 32ч, с.р. 2ч			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины имеется тренажерный и спортивный залы:

- рабочее место преподавателя;
- учебно-методический комплекс по дисциплине;
- беговая дорожка;
- велоэргометр;
- снаряды лыжника;
- массажёр;
- скамья для пресса;
- скамья для жима лежа;
- скамья скотта;
- снаряд универсальный для комплексного развития мышц;
- гири;
- гантели;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- ворота футбольные;
- щиты баскетбольные;
- сетка волейбольная с антеннами;
- ракетки для игры в бадминтон;
- гимнастические коврики;
- скакалки;
- секундомеры;
- мячи для тенниса;
- информационные стенды;
- гимнастическая перекладина;
- шведская стенка;
- гранаты для метания 500 гр.(дев),700 гр.(юн)
- лыжный инвентарь: лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази;
- снаряжение для занятий лаптой (биты мячи).

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедиапроектор;
- принтер;
- экран.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Конеева Е.В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>
Электронные издания (электронные ресурсы):

1. Андрияшина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов / Т.В. Андрияшина, Н.В. Третьякова. - Москва: Русское слово, 2020. - 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/374162/reading>.
2. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для спо / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971>
3. Ширинян, А. А. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Практикум по спортивному ориентированию : учебное пособие для спо / А. А. Ширинян. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 48 с. — ISBN 978-5-507-44940-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/276638>
4. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: баскетбол: учебное пособие для спо / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, Л. Н. Шелкова [и др.]. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 180 с. — ISBN 978-5-507-45116-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284141>
5. Яковлева, В. Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры: учебное пособие для спо / В. Н. Яковлева. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45259-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292931>
6. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры: учебное пособие для СПО / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, М. В. Габов [и др.]. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 152 с. — ISBN 978-5-507-45118-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284144>
Коновалов, В. Л. Баскетбол: учебное пособие для спо / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 84 с. — ISBN 978-5-507-45947-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292049>
7. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для спо / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964>
8. Тихонова, И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники: учебное пособие для СПО / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 38 с. — ISBN 978-5-8114-9993-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/202178>
Мелентьева, Н. Н. Лыжный спорт. Методика обучения спускам со склонов и торможениям на лыжах: учебное пособие для спо / Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 76 с. — ISBN 978-5-507-45949-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292055>
9. Орлова, Л. Т. Настольный теннис: учебное пособие для СПО / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 40 с. — ISBN 978-5-507-46136-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/298520>
10. Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента: учебное пособие для СПО / . — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 48 с. — ISBN 978-5-8114-9294-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/221195>
11. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986>
12. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу: учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 92 с. — ISBN 978-5-507-46032-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295940>
Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова, Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>
13. Безбородов, А. А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу: учебное пособие для спо / А. А. Безбородов, С. А. Безбородов. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 112 с. — ISBN 978-5-507-45206-4. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292841>
Спортивная электронная библиотека. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. — Режим доступа: <http://libsport.ru>
14. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан.— Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru / press />
15. Спортивная электронная библиотека. Спортивное чтение. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон.дан. — Режим доступа: <http://sportfiction.ru/magazine/fizicheskaya-kultura-vospitanie-obrazovanie-trenirovka/>

16. Министерство образования Российской Федерации. - Режим доступа: <http://www.ed.gov.ru>;

17. Национальный портал «Российский общеобразовательный портал». - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>;

Дополнительные источники:

1. Андриянова Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов / Т.В. Андриянова, Н.В. Третьякова. - Москва: Русское слово, 2020. - 176 с. Железняк, М.Ю. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства / М.Ю. Железняк. – М.: Академия, 2012. – 518 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
1	2	3
Знания:		
31 роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации	- демонстрирует представление о значении адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни	- оценка результатов при устном опросе
32 основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека	- знает основные факторы сохранения и укрепления здоровья; - понимает взаимосвязь здорового образа жизни с продолжительностью жизни человека	- оценка результатов при устном и письменном ответе; - доклады «Роль и значение занятий физической культурой в сохранении и укреплении здоровья»
33 рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья	- понимает оптимизацию работоспособности с помощью физических упражнений и рациональную организацию труда, как неотъемлемый фактор продуктивности деятельности	- оценка результатов при устном ответе
34 оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности	- определяет связь между уровнем работоспособности и режимом трудовой деятельности; - устанавливает временные промежутки режима труда и отдыха	- оценка результатов при устном ответе
35 влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек	- знает влияние вредных привычек на организм человека	- оценка результатов при устном ответе. Представление плакатов «Мы за здоровый образ жизни!»
36 личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни	- устанавливает взаимосвязь гигиенических факторов и закаливающих процедур, как определяющего компонента здорового образа жизни	- оценка результатов при устном ответе
37 понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение	- имеет представление о видах и формах структурно организации образа жизни человека (профессиональная, бытовая, досуговая)	- оценка результатов при устном ответе
38 профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	- знает способы оказания первой медицинской помощи	- доклад «Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой» - оценка результатов при устном ответе
39 понимание роли и значения занятий лаптой в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья	- определяет место и значение лапты при организации занятий физическими упражнениями и спортом; - знает, какие положительные личностные качества формируют занятия, с использованием средств такого вида спорта, как лапта	- оценка устного ответа характеристики вида спорта лапта и особенности мини-лапты; - оценка устного ответа при формировании личностных качеств человека с помощью такого вида спорта, как лапта
310 знание правил соревнований по виду спорта лапта, знания состава судейской коллегии,	- знает и использует в организации судейства основные правила	- оценка результатов знания жестов судей;

Результаты обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
1	2	3
обслуживающей соревнования по лапте и основных функций судей, жестов судьи	соревнований по лапте	- оценка результатов при устном ответе; - оценка результатов при организации судейства при организации учебных игр и соревнований
Умения:		
У1 характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества	- ориентируется в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; - характеризует структурную организацию комплекса «Готов к труду и обороне!»	- оценка результатов при устном ответе
У2 положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей	- характеризует адаптацию организма к физическим нагрузкам; - определяет этапы планирования при организации самостоятельных занятий физической культурой - понимает контроль в организации индивидуальных физических нагрузках	- оценка результатов при письменном ответе; - доклад на тему «Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования ее направленности
У3 положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия	- дает оценку роли физической культуры и спорта при профилактике профессиональных заболеваний; - составляет комплексы общеразвивающих упражнений для организации самостоятельных занятий	- составление комплекса общеразвивающих упражнений; - оценка результатов при устном ответе
У4 выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи	- умеет оказывать первую доврачебную помощь; - знает основные принципы профилактики травматизма при организации самостоятельных занятий физической культурой	- оценка результатов при устном и письменном ответе
У5 проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований	- понимает роль занятий спортом при организации досуговой деятельности (лапта, волейбол, футбол, подвижные игры)	- оценка знаний правил организации учебных игр и организации судейства по видам спорта
У6 контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности	- умеет оценивать текущее состояние организма для организации самостоятельных занятий физическими упражнениями - подбирает направленность тренировочных воздействий на повышение работоспособности при выполнении норм комплекса «Готов к труду и обороне!»	- ведение дневника самоконтроля; - оперативная оценка текущего состояния организма занимающегося
У7 планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов	- выполняет упражнения профилактической и корригирующей направленности	- демонстрация упражнений оздоровительной гимнастики как средства профилактики гиподинамии, нарушений осанки, зрения и тд.
У8 демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол)	- выполняет основные технические элементы по инвариативным модулям спортивной подготовленности (спортивного совершенствования)	- качественное выполнение основных технических и тактических действий футбола, баскетбола, волейбола.
У9 демонстрировать природу показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне»	- контролирует прирост показателей физической подготовленности при сдаче нормативов комплекса «Готов к труду и обороне!»	- сдача практических нормативов: прыжок в длину с места, подтягивание в висе (висе лежа) на высокой перекладине, поднятие

Результаты обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
1	2	3
		туловища из положения лежа и т.д.
У10 демонстрация технических приемов игры лапта; знание, демонстрация тактических действий игроков в лапту	- выполняет основные технические элементы по вариативному модулю спортивно-оздоровительной подготовленности (лапта)	- качественное выполнение основных технических и тактических действий лапты
У11 использование средств и методов совершенствования технических приемов и тактических действий игроков в лапту	- умеет использовать командные и групповые упражнения для совершенствования и закрепления технических и тактических приемов игроков в лапту	- составляет индивидуальные комплексы упражнений различной направленности; - тестирование уровня физической и технической подготовленности игроков в лапту
У12 осуществление соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в лапта, судейской практики	- демонстрирует знание правил игры в лапту через судейскую практику в учебно-тренировочных играх	- оценка знаний правил лапты и организации судейства
У13 определение признаков положительного влияния занятий лапты на укрепление здоровья, установление связи между развитием физических качеств и основных систем организма	- дает классификацию использования физических упражнений при организации занятий лаптой: подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения	- составление комплексов упражнений подготовительной, общеразвивающей и специальной направленности
У14 способность организовывать самостоятельные занятия с использованием средств лапты, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности	- знает роль занятий лаптой для всестороннего развития личности и совершенствования физических кондиций	- составление планов при организации самостоятельных занятий лаптой
Общие компетенции:		
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	- владеет навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществляет поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; -владеет видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях; -использует средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности	- оценка результатов деятельности при составлении комплексов физических упражнений, подбора упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, составлении докладов при выполнении самостоятельной работы
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	- использует приёмы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физической культурой; - посещает систематически занятия; - использует, приобретённый опыт и знания при организации самостоятельных занятий; - проводит самооценку выполненной работы	- экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- находит контакты с товарищами и преподавателем; - оценивает адекватно оценивает свою	- обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности;

Результаты обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
1	2	3
	<ul style="list-style-type: none"> роль в коллективе; - представляет решения задачи выполненной в коллективе; - участвует в соревнованиях, внеклассных мероприятиях 	
<p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ведёт здоровый образ жизни, готовится к будущей профессиональной деятельности; - сдаёт нормы комплекса «Готов к труду и обороне!» - приобретает навыки судейства; - владеет техникой и тактикой спортивных игр; - использует, приобретённый опыт для успешной игровой деятельности; - проводит самоанализ выполненных действий; - проводит коррекцию своей деятельности; - устраняет ошибки своей деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> - обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности; - экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы
<p>ОК 08. - Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнения с оздоровительной направленностью; - подбирает и составляет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний, для улучшения спортивной формы; - сдаёт нормы комплекса «Готов к труду и обороне!»; - контролирует нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья 	<ul style="list-style-type: none"> - экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы