

Приложение 3.8
к ООП-П по специальности
15.02.10 Мехатроника и мобильная робототехника (по отраслям)
Код и наименование специальности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

« ОУДб.01.08 Физическая культура»
Индекс и наименование учебной дисциплины

2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОУДб.01.08 Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла ООП-П в соответствии с ФГОС СПО по специальности

15.02.10 Мехатроника и мобильная робототехника (по отраслям).

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

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

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 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

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 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР):

ЛР 01-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

ЛР 02 -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;

ЛР 03-потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

ЛР 04 -приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

ЛР 05 -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 06 -готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

ЛР 07 -способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

ЛР 08 -способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

ЛР 09 -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;

ЛР 10 -принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР 11 -умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР 12 -патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

ЛР 13 -готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметные (МР):

регулятивные:

МР 01 -способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

познавательные:

МР 02 -освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

МР 03 -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 04 -формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

коммуникативные:

МР 05 -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

МР 06 -готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности.

и предметные результаты:

ПРб 01 -умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

ПРб. 02 -владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПРб. 03 -владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

ПРб 04 -владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПРб 05 -владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	118
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
лабораторные работы <i>(если предусмотрено)</i>	-
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	116
в т. ч. контрольные работы	
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Код ОК
1	2	3	4
Раздел 1 Теоретические сведения.		2ч.	
Тема 1.1 Значение физической культуры и спорта в повседневной жизни студентов.	Содержание учебного материала	1	ОК 02, ОК 03
	Основные требования к студентам. Техника безопасности. Правила поведения студентов в спортивном зале, на стадионе. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.		
Тема 1.2 Требования и нормы комплекса (ГТО)	Содержание учебного материала	1	ОК 02, ОК 03, ОК 06
	Требования и нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 5-6 ступеней.		
Раздел 2 Лёгкая атлетика.		36ч	
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	4 2 2 2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09
	Оздоровительное прикладное значение лёгкой атлетики. Бег на короткие дистанции		
	Практические занятия		
	Выполнение стартовых команд в беге с низкого и высокого старта.		
	Техника бега на короткие дистанции: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна, бег с ускорением, переменный бег, повторный бег. Развитие быстроты, скоростно - силовых качеств на отрезках 60-100 м. Выполнение норматива в беге на 100м, 30м, 60м.		
Тема 2.2 Прыжки в длину с места.	Содержание учебного материала.	2	
	Основы техники прыжка: отталкивание, полет, приземление,		

	подводящие упражнения.	2	ОК 06
	Практические занятия		
	Подготовительные упражнения и специальные упражнения прыгуна в длину. Выполнение техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление.Выполнение прыжка в длину с места.		
Тема 2.3 Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала.	4 2	ОК 03
	Бег на средние дистанции.		
	Практические занятия		
	Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на различных участках. Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
	Практические занятия		
	Выполнение норматива в беге на500м (юн),300м (дев).		
Тема 2.4 Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала.	6 2 2 2	ОК 03 ОК 04
	Бег на длинные дистанции.		
	Практические занятия		
	Выполнение техники кроссового бега (старт, стартовое ускорение, бег на различных участках). Бег по пересечённой местности, финиширование. Выполнение норматива в беге 2000м. (дев.), 3000м. (юн.).		
Тема 2.5 Эстафетный бег.	Содержание учебного материала	2	ОК 02
	Техника передачи эстафетной палочки правой и левой руками. Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи.		
	Практические занятия		
	Выполнение техники эстафетного бега: зона передачи эстафетной палочки, держание эстафетной палочки при низком старте, стартовое положение бегунов, принимающих эстафету, передача и приём в правую и левую руку эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега 4x100м и 4x400м.		
Тема 2.6Метание	Содержание учебного материала		ОК 04

гранаты.	Техника метания: держание снаряда, разбег, крестные шаги, финальное усилие.	2	
	Практические занятия		
	Специальные упражнения, метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега.		
	Техника метания гранаты с полного разбега. Выполнение контрольного норматива - метание гранаты.		
Раздел 3. Баскетбол.		22ч	
Тема 3.1 Специальная физическая подготовка баскетболиста.	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09.
	Сущность и характеристика игры в баскетбол. Правила игры, правила соревнований. Судейство. Специальная физическая подготовка баскетболиста.		
	Практические занятия		
	Выполнение специальных упражнений для развития быстроты, воспитания скоростно-силовых качеств, развития специальной выносливости, для воспитания специфической координации, для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча		
Тема 3.2 Техника игры в нападении.	Содержание учебного материала	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.
	Стойка и передвижения, игрока. Остановка после ведения. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Штрафные броски. Броски с места и в движении.		
	Практические занятия		
	Закрепление техники выполнения штрафных бросков и техники ведения мяча. Совершенствование основной стойки и передвижений, игрока. Техника выполнения ловли и передача мяча. Выполнение ловли и передач мяча на месте и в движении.	4	
Тема 3.3 Техника игры в защите.	Содержание учебного материала	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК
	Стойка и передвижения защитника. Вырывание и выбивание мяча. Техника владения мячом: подбор мяча при отскоке от щита или корзины. Тактические действия игроков в защите.	2	
	Практические занятия		

	Выполнение техники защитных действий, перемещения в защитной стойке, опека игрока с мячом и без мяча. Совершенствование техники владения и овладения мячом. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости.		08.
Тема 3.4 Тактика игры в защите.	Содержание учебного материала	4	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.
	Персональная защита. Учебная игра. Взаимодействие двух, трёх и более игроков в защите. Зонная защита. Двухсторонняя игра.		
	Практические занятия		
	Техника выполнения передачи в парах, тройках, треугольниках без защитника и с защитником, на месте и в движении. Техника выполнения системы личной защиты. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости. Техника выполнения зонной защиты. Использование зонной защиты в игре.		
Тема 3.5 Тактика игры в нападении.	Содержание учебного материала	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.
	Тактические действия игроков в нападении. Командные действия: позиционное нападение, быстрый прорыв. Двухсторонняя игра.		
	Практические занятия		
	Отработка индивидуальных тактических действий в нападении.		
	Использование ранее изученных технических и тактических приёмов в игре.		
Тема 3.6 Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала	4	ОК 03
	Выполнение различных способов передач мяча на месте и в движении. Выполнение ведения мяча, штрафных бросков, бросков после ведения.		
	Практические занятия		
	Штрафной бросок. Ведение мяча, 2 шага, бросок в кольцо, подбор и передача мяча.		
Раздел 4. Гимнастика		6ч	
Тема 4.1 Техника безопасности. Основы гимнастики. Строевые приёмы и построения. Упражнения на снарядах и с предметами. Страховка и самостраховка.	Содержание учебного материала		ОК 06, ОК 07
	Правила техники безопасности в спортивной гимнастике. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на турнике. Правила страховки и самостраховки.		

	Гимнастические команды. Простейшие построения, перестроения на месте и в движении.	4	
	Практические занятия		
	Повторение гимнастической терминологии, правил техники безопасности в спортивной гимнастике, Правила страховки и само страховки. Выполнение упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на турнике.		
Тема 4.2 Способы проведения ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала	2	ОК 06, ОК 07
	Проведение комплекса ОРУ: в парах, со скакалкой, с гимнастическим мячом, гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, возле гимнастической стенки, на матах. Контрольные нормативы ОФП.		
	Практические занятия Выполнение комплекса ОРУ: в парах, со скакалкой, с гимнастическим мячом, гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, возле гимнастической стенки, на матах. Выполнение контрольных нормативов ОФП.		
Раздел 5. Лыжная подготовка		24ч	
Тема 5. 1Техника безопасности на уроке. Подбор инвентаря и снаряжения для занятий по лыжной подготовке. Строевые приёмы с лыжами и на лыжах.	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09.
	Подбор лыжного инвентаря по росту и весу, переноска лыж и палок, надевание лыж, правила смазки лыж, одежда для занятий, температурный режим. Строевые команды и приемы с лыжами и на лыжах.		
	Практические занятия Подбор лыжного инвентаря по росту и весу, переноска лыж и палок, надевание лыж, правила смазки лыж. Повторить строевые команды и приемы с лыжами и на лыжах.		
Тема 5.2Техника попеременного	Содержание учебного материала		ОК 02, ОК

двухшажного хода.	Работа рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Прохождение пологих подъемов попеременным двухшажным ходом.	4	03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.
	Практические занятия		
	Прохождение дистанции до 5 км изучаемым ходом.		
Тема 5.3Техника одновременных ходов.	Содержание учебного материала	4	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.
	Одновременный двухшажный и одновременный одношажный ходы. Одновременный бесшажный ход.		
	Практические занятия		
	Совершенствование одновременного двухшажного и одновременно одношажного ходов. Одновременный бесшажный ход. Прохождение отрезков 500-1000 м с максимальной скоростью. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости.		
Тема 5.4Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	Содержание учебного материала	4	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.
	Переходы с попеременных ходов на одновременные и обратно.		
	Практические занятия		
	Выполнение упражнений для развития специальной выносливости. Прохождение участков дистанции изученными ходами в зависимости от рельефа.		
Тема 5. 5 Преодоление спусков и подъёмов. Способы торможения.	Содержание учебного материала	4	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.
	Подъемы ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». Прохождение спусков с торможением.		
	Практические занятия		
	Совершенствование способов торможения. Преодоление спусков и подъёмов. Выполнение комплекса на развитие специфической координации.		
Тема 5.6Коньковый ход. Техника конькового хода.	Содержание учебного материала	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК
	Коньковый ход с палками и без палок. Коньковый ход с отталкиванием палками на каждый шаг.		
	Практические занятия Прохождение дистанции до 3 км коньковыми ходами. Техника		

	конькового хода.		08.
Тема 5.7 Способы поворотов на лыжах. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала	4	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.
	Поворот переступанием на спуске. Повороты плугом и полуплугом. Техника выполнения изученных приемов.		
	Практические занятия		
	Совершенствование поворотов переступанием на спуске. Выполнение поворотов плугом и полуплугом. Прохождение дистанций 3 и 5 км на время.		
Раздел 6. Специальная и общая физическая подготовка.		8ч	
Тема 6.1 Специальная физическая подготовка (СФП).	Содержание учебного материала	4	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.
	Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации.		
	Практические занятия		
	Выполнение упражнений на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации.		
Тема 6.2 Общая физическая подготовка (ОФП).	Содержание учебного материала	4	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.
	Акробатические, легкоатлетические упражнения, спортивные игры.		
	Практические занятия		
	Выполнение акробатических, легкоатлетических упражнений. Спортивные игры: футбол, теннис.		
Раздел 7. Волейбол.		18ч	
Тема 7.1 Специальная физическая подготовка волейболиста.	Содержание учебного материала	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.
	Сущность и характеристика игры в волейбол, правила игры, судейство игры. Специальная физическая подготовка волейболиста.		
	Практические занятия		

	Выполнение упражнений для повышения уровня прыгучести: прыжки через скакалку, с отягощением, бег прыжками. Выполнение упражнений для укрепления мышц и связок пальцев рук и кисти: упражнения с кистевым эспандером, с теннисным мячом, упоры на пальцах. Выполнение упражнений для выполнения подач и передач мяча: упражнения с мячом у высокой стены с нарисованной на ней мишенью.		
Тема 7.2Техника игры в защите.	Содержание учебного материала	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.
	Знакомство с техникой перемещения игрока по площадке во время игры в защите. Выпады в различных направлениях во время игры в защите. Скачки влево, вправо, назад. Приём и передача мяча сверху, снизу. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки. Приём мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой. Приём снизу с подачи.		
	Практические занятия	2	
	Техника выполнения стоек: основной, высокой, низкой. Выполнение перемещений: ходьба, бег, скачок. Техника выполнения верхней передачи мяча двумя руками в парах с шагом, в прыжке. Техника выполнения нижней передачи и приема мяча. Выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести.		
Тем 7.3Техника игры в нападении.	Содержание учебного материала	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.
	Техника перемещения игрока по площадке во время игры в нападении. Выбор места, разбег, напрыгивание, толчок. Удар по мячу. Подачи: нижняя (прямая и боковая), верхняя (прямая и боковая).		
	Практические занятия	2	
	Техника выполнения подач: нижней, верхней и боковой. Техника выполнения нападающих ударов: прямые и боковые. Выполнение блокирования и страховки. Выполнение комплекса упражнений на совершенствование нападающего удара.		
Тема 7.4 Тактика игры.	Содержание учебного материала		ОК 02, ОК

	Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападений и защиты. Индивидуальные действия игрока: выбор места, подачи, передачи и тактики нападающего удара Подача на игрока слабо владеющего навыком приёма мяча. Групповые и командные действия в нападении.	4	03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.
	Практические занятия	4	
	Выполнение тактических действий одиночного блока. Выполнение тактических действий группового блока. Выполнение тактических защитных действий на задней линии. Применение ранее изученных технических и тактических приемов игре. Совершенствование различных вариантов схем нападений и защиты. Закрепление и отработка индивидуальных действий игрока.		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.		2ч.	
Всего:		118ч.	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Реализация программы предполагает наличие спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля, стрелковый тир.

Игровая площадка (баскетбольная):

1. Щит
2. Кольца
3. Сетки для колец
4. Мячи баскетбольные
5. Секундомер

Игровая площадка (волейбол):

1. Сетка
2. Стойки
3. Мячи волейбольные

Общая физическая подготовка

1. Скамейка гимнастическая
2. Стенка гимнастическая
3. Перекладина
4. Брусья
5. Штанга
6. Скакалка
7. Стол для настольного тенниса, ракетки, мячи

Оборудование спортивной площадки широкого профиля:

Легкоатлетический сектор:

1. Беговая дорожка
2. Место для прыжков в длину
3. Сектор для метания гранат
4. Эстафетные палочки
5. Секундомеры
6. Площадка 30x50
7. Ворота
8. Ограждение
9. Сетка для ворот
10. Раздевалка.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для студентов

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (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).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

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».

Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2013.

Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб.пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Виды и формы контроля	Формируемые компетенции
I Предметные: ПРб 01 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Текущий контроль (беседа, устный опрос, тестирование.)	ОК 03, ОК 01
ПРб. 02 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Входной контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	ОК 04, ОК 09,
ПРб. 03 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Текущий контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	ОК 02
ПРб 04 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Текущий контроль (творческие задания, нормы ГТО)	ОК 08, ОК 05
ПРб 05 владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	Текущий контроль (тестирование)	ОК 06, ОК 07
II. Личностные: ЛР 01 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному са-моопределению;	Входной контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	ОК 04

ЛР 02 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;	Текущий контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт.).	ОК 02
ЛР 03 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	Текущий контроль (беседа, устный опрос, тестирование.)	ОК 03
ЛР 04 приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	Текущий контроль (тестирование)	ОК 06
ЛР 05 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;	Входной контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	ОК 05
ЛР 06 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	Текущий контроль (беседа, устный опрос, тестирование.)	ОК 01
ЛР 07 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	Текущий контроль (творческие задания, нормы ГТО)	ОК 09
ЛР 08 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	Текущий контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	ОК 02

ЛР 09 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;	Текущий контроль (тестирование)	ОК 08
ЛР 10 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Текущий контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	ОК 03
ЛР 11 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Текущий контроль (беседа, устный опрос, тестирование.)	ОК 03
ЛР 12 патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;	Текущий контроль (тестирование)	ОК 07
ЛР 13 готовность к служению Отечеству, его защите.	Текущий контроль (беседа, устный опрос, тестирование.)	ОК 06
III Метапредметные: регулятивные: МР 01 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике.	Текущий контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	ОК 04
познавательные: МР 02 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (воз-растной и спортивной), экологии, ОБЖ;	Текущий контроль (творческие задания, нормы ГТО)	ОК 08
МР 03 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;	Текущий контроль (творческие задания, нормы ГТО)	ОК 03

МР 04 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку.	Входной контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	ОК 09
коммуникативные: МР 05 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;	Текущий контроль (творческие задания, нормы ГТО)	ОК 02
МР 06 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности.	Текущий контроль (тестирование)	ОК 06

СВОДНАЯ ТАБЛИЦА СООТВЕТСТВИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ОБЩИМ КОМПЕТЕНЦИЯМ

Общие компетенции	Результаты УУД
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	I. Предметные: -умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. II. Личностные: -готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры.
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.	I. Предметные: -владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. II. Личностные: - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному; совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной. III. Метапредметные: -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;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.	I. Предметные: -умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. II. Личностные: - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; -умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью. -принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; III. Метапредметные (познавательные): -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;
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	I. Предметные: -владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. II. Личностные: -готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению. III. Метапредметные (регулятивные): -способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.	I. Предметные: -владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. II. Личностные: -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.

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.	I. Предметные: -владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. II. Личностные: -приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; - готовность к служению Отечеству, его защите. III. Метапредметные (коммуникативные): -готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности.
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	I.Предметные: -владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. II. Личностные: -патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	I. Предметные: -владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. II. Личностные: - 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. III. Метапредметные (познавательные): - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (воз-растной и спортивной), экологии, ОБЖ.

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.	I. Предметные: -владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. II. Личностные: -способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры. III. Метапредметные (познавательные): -формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку.
--	--