

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Адыгея
«Майкопский индустриальный техникум»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ РА МИТ
М.А. Тлюняев
« 27 » 08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
ОДб.04 «Физическая культура»
(171ч)

для профессий:

15.01.25. Станочник (металлообработка)

15.01.32 Оператор станков с программным управлением

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР

З.Г. Патокова
« 27 » 08 2021 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании МК

общественно-экономического профиля
протокол № 1 от « 27 » 08 2021 г.
Председатель МК: М.Ю. Кат

Майкоп
2021 год

Рабочая программа учебного предмета ОДб.04 «Физическая культура»

Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) по профессиям среднего профессионального образования

15.01.25. Станочник (металлообработка)

15.01.32 Оператор станков с программным управлением

Организация-разработчик: ГБПОУ РА «Майкопский индустриальный техникум»

Разработчик: Совбаков Джумальдин Зелимханович

Содержание

№ п/п	Наименование	Стр.
1.	Паспорт рабочей программы общеобразовательного предмета.	4
2.	Результаты освоения общеобразовательного предмета.	5
3.	Структура и содержание общеобразовательного предмета.	6-15
4.	Условия реализации рабочей программы общеобразовательного предмета.	16
5.	Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательного предмета.	17

1.Паспорт программы учебного предмета ОДб.04 «Физическая культура»

1.1 Область применения программы.

Рабочая программа учебного предмета ОДб.04 «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС, по профессии 15.01.25 Станочник (металлообработка) и 15.01.32 Оператор станков с программным управлением.

1.2 Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебный предмет ОДб.04 «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл.

1.2 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Освоение содержания учебного предмета ОДб.04 «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 меж предметные 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).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы предмета:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 256 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 часов (4 теоретических, 167 практических);
- самостоятельной работы обучающегося 85 часов

2. Результаты освоения предмета.

Результатом освоения рабочей программы ОДб.04 «Физическая культура» является овладение обучающихся общими компетенциями (ОК):

КОД	Наименование результата обучения
ОК 1.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
ОК 2.	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 4.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 5.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.
ОК 6.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 7.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ОК 9.	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 10.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.
ОК 11.	Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

3. СТРУКТУРА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОД6.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1 Объем учебного предмета «Физическая культура» и виды учебной нагрузки

<i>Виды учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	256
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
В том числе:	
практические занятия	167
теоретические занятия	4
Самостоятельная работа обучающегося	85
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

3.2. Тематический план и содержание учебного предмета ОДб.04 «Физическая культура» за 1 курс.

<i>Наименования разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа учащихся</i>		<i>Объём часов</i>	<i>Уровень усвоения</i>
1	2		3	4
Раздел 1. Научно – методические основы формирования физической культуры и личности.	Содержание учебного материала		2	
Тема 1.1 Физическая культура в обеспечении здоровья	1-2	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	1
Раздел 2. Учебно- практические основы формирования физической культуры личности	Содержание учебного материала		109	
Тема 2.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала		12	
	3-4	Предупреждение травматизма. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Обучение технике бега на средние дистанции (беговой цикл, постановка ног).	2	2
	5-6	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Сдача норматива бег на 100 метров.	2	2
	7-8	Развитие общей выносливости. Обучение технике метание гранаты. Сдача норматива бег на 200 метров.	2	2
	9-10	Развитие общей выносливости. Сдача норматива бег на 400 метров.	2	2

	11-12	Развитие общей выносливости. Сдача норматива бег на 800 метров. Обучение технике бега на длинной дистанции.	2	2
	13-14	Развитие общей выносливости. Сдача норматива кросс 3000 метров-(юноши), 2000метров-(девушки).	2	2
		Самостоятельная работа обучающихся		
		Написание реферата по теме: «Прыжки в длину с разбега».		3
		Написание реферата по теме: «Техника бега по пересечённой местности»		3
		Написание сообщения по теме: «Виды лёгкой атлетики»		3
		Самостоятельные занятия легкой атлетикой		3
		Самостоятельные занятия бегом		3
		Самостоятельные занятия прыжками		3
		Самостоятельные занятия метанием мяча		3
		Самостоятельные занятия спортивной ходьбой		3
Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала		28	
	15-16	Предупреждение травматизма при занятиях по волейболу. Развитие общей выносливости. Стойка и передвижения в волейболе. Правила игры в волейбол. Обучение приема и передачи мяча сверху двумя руками.	2	2
	17-18	Развитие общей выносливости Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. Обучение приема и передачи мяча снизу двумя руками. Учебная игра в волейбол.	2	2
	19-20	Развитие общей выносливости. Совершенствование приема и передачи мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача.	2	2
	21-22	Сдача норматива приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	2	2
	23-24	Развитие общей выносливости. Совершенствование верхней прямой подачи. Верхняя боковая подача.	2	2
	25-26	Совершенствование верхней боковой подачи. Обучение нижней прямой подачи. Ознакомить с нападающим ударом. Обучить технике разбега и прыжка вверх. Учебная игра в волейбол.	2	2
	27-28	Развитие общей выносливости. Совершенствование нижней прямой подачи. Сдача норматива подачи.	2	2
	29-30	Развитие общей выносливости. Обучение нападающего удара.	2	2

	31-32	Развитие общей выносливости. Совершенствование нападающего удара. Ознакомить с блокированием.	2	2
	33-34	Развитие общей выносливости. Совершенствование блокирования мяча.	2	2
	35-36	Развитие общей выносливости. Прием, передача мяча над собой и вперед. Учебная игра в волейбол.	2	2
	37-38	Развитие общей выносливости. Ознакомить с тактикой и техникой игры в нападении. Учебная игра в волейбол	2	2
	39-40	Развитие общей выносливости. Ознакомить с тактикой и техникой игры в защите. Учебная игра в волейбол.	2	2
	41-42	Развитие общей выносливости. Совершенствование тактики и техники игры в нападении и в защите.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся			
		Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях по волейболу»		3
		Конспект зарисовка схемы площадки, выписка списка оборудования и инвентаря для игры в волейбол		3
		Изучение правил игры и соревнований в волейбол		3
		Написание реферата по теме: «Тактика игры, стили игры»		3
		Совершенствование техники приема и передачи мяча		3
		Совершенствование техники верхних передач		3
		Совершенствование техники нижних передач		3
		Совершенствование техники нападающего удара.		3
Тема 2.3 Настольный теннис	Содержание учебного материала		16	
	43-44	Развитие общей выносливости. Правила игры в настольный теннис. Предупреждение травматизма при занятиях по настольному теннису. Стойка и передвижения при игре в настольный теннис.	2	2
	45-46	Развитие общей выносливости. Поддача мяча (короткая). Учебная игра.	2	2
	47-48	Развитие общей выносливости. Поддача мяча (длинная).	2	2
	49-50	Развитие общей выносливости Поддача мяча (с боковым вращением).	2	2
	51-52	Развитие общей выносливости. Обучение удара (косой), (свеча).	2	2
	53-54	Развитие общей выносливости. Обучение удара (укороченный).	2	2
	55-56	Развитие общей выносливости.	2	2

		Подача мяча (резаная).		
	57-58	Развитие общей выносливости. Обучение удара (крученный). Обучение технике игры в защите и нападении. Учебно-контрольная игра.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся			
		Комплекс утренней физзарядки. ОФП. Комплекс упражнений на плечевой пояс.		3
		Комплекс утренней физзарядки. ОФП. Набивание теннисного шарика ракеткой.		3
		Комплекс утренней физзарядки. ОФП. Комплекс упражнений на плечевой пояс.		3
Тема 2.4 Баскетбол	Содержание учебного материала		28	
	59-60	Развитие общей выносливости. Предупреждение травматизма при занятиях по баскетболу. Стойка и передвижения в баскетболе. Ведения мяча. Правила игры в баскетбол.	2	2
	61-62	Развитие общей выносливости. Передача мяча от пола одной рукой. Ловля и передача мяча двумя руками. Учебная игра в баскетбол	2	2
	63-64	Развитие общей выносливости. Броски мяча в корзину со штрафной линии. Учебная игра в баскетбол	2	2
	65-66	Развитие общей выносливости. Броски мяча в корзину со средней дистанции. Борьба за отскок.	2	2
	67-68	Развитие общей выносливости. Броски мяча в корзину с дальней дистанции.	2	2
	69-70	Развитие общей выносливости. Передача мяча сверху одной рукой.	2	2
	71-72	Развитие общей выносливости. Техника владения мячом.	2	2
	73-74	Развитие общей выносливости. Сдача норматива (броски мяча в корзину со штрафной линии).	2	2
	75-76	Развитие общей выносливости. Ведение мяча два шага и бросок в корзину. Техника игры в защите и в нападении.	2	2
	77-78	Развитие общей выносливости. Передача мяча от пола двумя руками.	2	2
	79-80	Развитие общей выносливости. Принятие зачета ведение мяча два шага и бросок в корзину.	2	2
	81-82	Развитие общей выносливости. Передача мяча сверху двумя руками.	2	2
	83-84	Развитие общей выносливости. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра в баскетбол.	2	2
	85-86	Развитие общей выносливости. Тактика техника командной игры в защите и в нападении. Учебно-контрольная игра в баскетбол.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся			
		Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях спортивными играми		3

		(баскетбол)»		
		Конспект зарисовка схемы площадки, выписка списка оборудования и инвентаря для игры в баскетбол		3
		Изучение правил игры по баскетболу «Официальные правила баскетбола»		3
		Изучение жестов судьи в баскетболе		3
		Совершенствование техники ведения мяча		3
		Совершенствование техники броска мяча		3
		Совершенствование тактики свободного нападения.		3
		Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол		3
Тема 2.5 Гимнастика	Содержание учебного материала		12	
	87-88	Развитие общей выносливости. Кувырок вперёд	2	2
	89-90	Развитие общей выносливости. Кувырок назад	2	2
	91-92	Развитие общей выносливости. Кувырок вперёд в длину	2	2
	93-94	Развитие общей выносливости. Стойка на голове и лопатках	2	2
	95-96	Развитие общей выносливости. Переворот в сторону	2	2
	97-98	Развитие общей выносливости. Соединение в комбинацию из ранее пройденных элементов.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся			
		Выполнение комплексов утренней гимнастики.		3
Тема 2.6 Футбол	Содержание учебного материала		13	
	99-100	Обучение ударам по мячу внешней стороной стопы. Учебная игра.	2	2
	101-102	Обучение технике удара подъёмом стопы. Учебная игра.	2	2
	103-104	Обучение технике удара по мячу головой. Учебная игра.	2	2
	105-106	Обучение технике остановки мяча. Учебная игра.	2	2
	107-108	Обучение технике и тактике игры в защите и нападении. Учебная игра.	2	2
	109-110	Обучение технике исполнения пенальти. Учебная игра	2	2
	111	Учебно-контрольная игра в футбол.	1	2
ВСЕГО ЧАСОВ			111	

3.3. Тематический план и содержание учебного предмета ОДб.04 «Физическая культура» 2 курс

<i>Наименования разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа учащихся</i>		<i>Объём часов</i>	<i>Уровень усвоения</i>
1	2		3	4
Раздел 1. Научно – методические основы формирования физической культуры и личности.	Содержание учебного материала		2	
Тема 1.1 Физическая культура в обеспечении здоровья	1-2	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	1
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	Содержание учебного материала		58	
Тема 2.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала		10	
	3-4	Предупреждение травматизма. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Обучение технике бега на средние дистанции (беговой цикл, постановка ног).	2	2
	5-6	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Сдача норматива бег на 100 метров.	2	2
	7-8	Развитие общей выносливости. Сдача норматива бег на 400 метров.	2	2
	9-10	Развитие общей выносливости. Сдача норматива бег на 800 метров. Обучение технике бега на длинной дистанции.	2	2
	11-12	Развитие общей выносливости. Обучение прыжкам в длину с разбега. Сдача норматива кросс 3000 метров.	2	2
Самостоятельная работа обучающихся				

		Написание сообщения по теме: «Виды лёгкой атлетики»		3
		Самостоятельные занятия легкой атлетикой		3
		Самостоятельные занятия бегом		3
		Самостоятельные занятия прыжками		3
		Самостоятельные занятия спортивной ходьбой		3
Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала		20	
	13-14	Предупреждение травматизма при занятиях по волейболу. Развитие общей выносливости. Стойка и передвижения в волейболе. Правила игры в волейбол. Обучение приема и передачи мяча сверху двумя руками.	2	2
	15-16	Развитие общей выносливости Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. Обучение приема и передачи мяча снизу двумя руками. Учебная игра в волейбол.	2	2
	17-18	Развитие общей выносливости. Совершенствование приема и передачи мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	2	2
	19-20	Сдача норматива приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Верхняя боковая подача.	2	2
	21-22	Развитие общей выносливости. Совершенствование верхней прямой подачи. Верхняя боковая подача. Обучение нижней прямой подачи. Учебная игра в волейбол.	2	2
	23-24	Совершенствование верхней боковой и нижней подачи. Ознакомить с нападающим ударом. Обучить технике разбега и прыжка вверх. Учебная игра в волейбол.	2	2
	25-26	Развитие общей выносливости. Совершенствование нижней прямой подачи. Сдача норматива подачи.	2	2
	27-28	Развитие общей выносливости. Совершенствование нижней прямой подачи. Ознакомить с нападающим ударом. Обучить технике разбега и прыжка вверх. Учебная игра в волейбол.	2	2
	28-30	Развитие общей выносливости. Сдача норматива подачи. Совершенствование нападающего удара. Ознакомить с блокированием. Учебная игра в волейбол.	2	2
	31-32	Развитие общей выносливости. Совершенствование тактики и техники игры в нападении и в защите. Учебно-контрольная игра в волейбол.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся			
		Конспект зарисовка схемы площадки, выписка списка оборудования и инвентаря для игры в волейбол		3

		Изучение правил игры и соревнований в волейбол		3
		Написание реферата по теме: «Тактика игры, стили игры»		3
		Совершенствование техники приема и передачи мяча		3
		Совершенствование техники верхних передач		3
		Совершенствование техники нижних передач		
		Совершенствование техники нападающего удара.		3
		Совершенствование техники индивидуальных и групповых действий в защите		
Тема 2.4 Баскетбол	Содержание учебного материала		20	
	33-34	Развитие общей выносливости. Предупреждение травматизма при занятиях по баскетболу. Стойка и передвижения в баскетболе. Ведения мяча. Правила игры в баскетбол.	2	2
	35-36	Развитие общей выносливости. Ловля и передача мяча двумя руками. Учебная игра в баскетбол.	2	2
	37-38	Развитие общей выносливости. Передача мяча от пола. Передача мяча сверху одной рукой. Учебная игра в баскетбол. Учебная игра в баскетбол.	2	2
	39-40	Развитие общей выносливости. Броски мяча в корзину со штрафной линии. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра в баскетбол.	2	2
	41-42	Развитие общей выносливости. Зачёт: Броски мяча в корзину со штрафной линии Совершенствование ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра в баскетбол.	2	2
	43-44	Развитие общей выносливости. Броски мяча в корзину со средней дистанции. Борьба за отскок. Учебная игра в баскетбол.	2	2
	45-46	Развитие общей выносливости. Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Техника владения мячом. Учебная игра в баскетбол.	2	2
	47-48	Развитие общей выносливости. Ведение мяча два шага и бросок в корзину. Техника игры в защите и в нападении. Учебная игра в баскетбол.	2	2
	49-50	Развитие общей выносливости. Тактика игры в защите и в нападении. Принятие зачета ведение мяча два шага и бросок в корзину. Учебная игра в баскетбол.	2	2
	51-52	Развитие общей выносливости. Тактика техника командной игры в защите и в нападении. Учебно-контрольная игра в баскетбол.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся			
		Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях спортивными играми (баскетбол)»		3

		Конспект зарисовка схемы площадки, выписка списка оборудования и инвентаря для игры в баскетбол		3
		Изучение правил игры по баскетболу «Официальные правила баскетбола»		3
		Изучение жестов судьи в баскетболе		3
		Совершенствование техники ведения мяча		3
		Совершенствование техники броска мяча		3
		Совершенствование тактики свободного нападения и техники выполнения защитных действий		3
		Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол		3
Тема 2.6Футбол	Содержание учебного материала		8	
	53-54	Обучение ударам по мячу внешней стороной стопы. Учебная игра.	2	2
	55-56	Обучение технике удара по мячу головой. Учебная игра.	2	2
	57-58	Обучение технике и тактике остановки мяча. Учебная игра.	2	2
	59	Обучение технике удара подъемом стопы. Учебная игра.	1	2
	60	Дифференцированный зачёт.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся			
		Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях спортивными играми (футбол)»		3
		Написание реферата по теме: «Техника и тактика игры в футбол»		3
		Изучение правил игры и соревнований в футбол		3
		Совершенствование техники владения мячом		3
ВСЕГО ЧАСОВ			60	

Характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств)
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала и плоскостной спортивной площадки (стадиона), оборудованных в соответствии с нормативными требованиями.

Оборудование спортивного зала:

- оборудованная площадка для игры в волейбол;
- оборудованная площадка для игры в баскетбол;
- оборудование для занятий спортивной гимнастикой.

Оборудование плоскостной площадки (стадиона):

- наличие оборудованного сектора для прыжков в длину с разбега;
- наличие оборудованного сектора для занятий бегом;
- оборудованная площадка для игры в футбол;
- оборудованная площадка для игры в волейбол;
- оборудованная площадка для занятий общефизической подготовкой.

Наличие спортивного инвентаря:

- волейбольные мячи;
- баскетбольные мячи;
- гимнастические маты;
- мелкий спортивный инвентарь.

4.2. Информационное обеспечение обучения РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Для обучающихся

- Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. М., 2005.
- Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. М., 2005.

Для преподавателей

- Барчуков И.С. Физическая культура. М., 2003.
- Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. М., 2006.
- Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. М, 2006
- Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М., 2005.
- Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. 2006.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения предмета осуществляется в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения:</p> <p>выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p>	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся.</p> <p>Наблюдение за выполнением практических заданий</p> <p>Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы</p> <p>Проверка ведения дневника самоконтроля</p> <p>Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях</p> <p>Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов</p>
<p>Знания:</p> <p>влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	<p>Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.</p> <p>Выполнение практических заданий</p> <p>Выполнение тестовых заданий</p> <p>Выполнение практических заданий</p> <p>Выполнение тестовых заданий</p>

