

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Невмержицкая Ирина Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 27.02.2024 11:10:33
Уникальный программный ключ:
4dbf2010db86aa201f644061057193ff4e

*Приложение 3.0.9 к ОПОП по специальности
38.02.08 Торговое дело*

**Автономная некоммерческая профессиональная образовательная
организация «Котельниковский колледж бизнеса»
в Волгоградской области**

**(АНПОО «Котельниковский колледж бизнеса» в Волгоградской
области)**

СОГЛАСОВАНО
Педагогический Совет
Протокол № 2
01.11.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор АНПОО
«Котельниковский колледж бизнеса»
в Волгоградской области
/ Невмержицкая И.Н./
01.11.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.01.09 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**По специальности среднего профессионального образования
социально-экономического профиля
38.02.08 Торговое дело**

Квалификация – Специалист торгового дела

**сроки освоения программы –
По очной форме обучения:
на базе основного общего образования 2 года 10 месяцев**

Котельниково, 2023

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины разработана с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) среднего профессионального образования (СПО) по специальности 38.02.08 Торговое дело. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.07.2023 № 548.

Организация АНПОО «Котельниковский колледж бизнеса»
разработчик: в Волгоградской области

Рабочая программа учебной дисциплины ОД.01.09 «Физическая культура» рассмотрена и одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии по специальности 38.02.08 Торговое дело.

Протокол № 02 от «01» ноября 2023 г.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины **ОД.01.09 Физическая культура** составлена на основе требований ФГОС СОО и является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО

38.02.08

(код)

Торговое дело

(Наименование специальности / профессии)

1.2. Место учебного предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина **ОД.01.09 Физическая культура** изучается в предметной области "Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности" ФГОС среднего общего образования и в общеобразовательном цикле учебного плана ППССЗ

1.3 Цели и задачи общеобразовательной учебной программы – требования к результатам освоения учебного предмета:

Содержание программы ОД.01.09 Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями..

Основу программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

– **личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:**

- 1) готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- 2) 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;
- 3) потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- 4) приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- 5) 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;
- 6) готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- 7) способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- 8) способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной
- 9) деятельности;
- 10) 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;
- 11) умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- 12) патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- 13) готовность к служению Отечеству, его защите.

– ***метапредметных:***

- 1) способность использовать метапредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- 2) готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- 3) освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- 4) 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;
- 5) формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

б) 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:**

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) 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).

– **регулятивных УУД:**

- 1) УУД Р1 - самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- 2) УУД Р2 оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- 3) УУД Р3 - ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- 4) УУД Р4 - оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- 5) УУД Р5 - выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- 6) УУД Р6 - организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- 7) УУД Р7 - сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

– **познавательных УУД:**

- 1) УУД П1 - искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- 2) УУД П2 - использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- 3) УУД П3 - находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

4) УУД П4 - выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

5) УУД П5 - менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

– **коммуникативных УУД:**

1) УУД К1 осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

2) УУД К2 при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

3) УУД К3 координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

4) УУД К4 развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

5) УУД К5 распознавать конфликтные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений

В рамках программы ОД.01.09 Физическая культура формируются следующие общие компетенции:

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

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

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

Личностные результаты реализации программы воспитания.

ЛРВ1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

ЛРВ2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций

ЛРВ3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих

ЛРВ4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»

ЛРВ5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России

ЛРВ6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях

ЛРВ7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛРВ8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства

ЛРВ9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

ЛРВ11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры

ЛРВ12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы общеобразовательного учебной дисциплины

максимальной учебной нагрузки обучающегося **117 часа**, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **78 часов**;

самостоятельной работы обучающегося **39 часов**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Объем образовательной программы учебной дисциплины	<i>117</i>
в т.ч. в форме практической подготовки	<i>90</i>
в том числе:	
теоретическое обучение	<i>2</i>
лабораторные работы	<i>0</i>
практические занятия	<i>76</i>
курсовая работа (проект)	<i>0</i>
контрольная работа (<i>если предусмотрено</i>)	<i>0</i>
<i>Самостоятельная работа</i>	<i>39</i>
Итоговая аттестация	1 и 2 семестры в форме дифф. зачета

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Результаты освоения	Уровень освоения
1	2	3	4	5
РАЗДЕЛ 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков				
Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем	<p>Содержание учебного материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> — ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студента СПО: личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым специальность предъявляет повышенные требования. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). 	2		1
	<p>Практические занятия №1-2 Легкая атлетика: физкультурно-оздоровительное мероприятие «День здоровья» в рамках адаптационной недели. Соревнования в спортивно-игровой эстафете, конкурсы с элементами спортивных игр</p> <p>Практическое занятие №3 Легкая атлетика: определение уровня физической подготовленности студентов: бег на 60 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места; прыжки через скакалку за 1 мин.</p> <p>Практическое занятие №4 Легкая атлетика: Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Профилактика спортивного травматизма. Организация самостоятельных занятий по легкой атлетике. Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Практическое занятие №5 Легкая атлетика: Обучение технике бега на короткие дистанции. Обучение технике высокого, среднего, низкого старта. Бег на короткие дистанции, СБУ и СПУ. Тренировка в беге на короткие дистанции.</p> <p>Практическое занятие №6 Легкая атлетика: Обучение технике прыжка в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Техника разбега и приземления.</p> <p>Практическое занятие №7 Легкая атлетика: Обучение технике бега на длинные дистанции, кроссовый бег</p> <p>Практическое занятие №8 Легкая атлетика: Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике</p>	16	ЛР 1-15, МР 1-9, ПР 1-8, ОК 1, 4, 8, ЛРВ 1-9, 11-12	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся:	8		3

	<ul style="list-style-type: none"> • Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств). • Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП 			
Тема 1.2. Основы физической подготовки	<p>Практическое занятие №9 Волейбол: Волейбол в системе физического воспитания. Виды волейбола. Правила игры в волейбол. Правила проведения соревнований по волейболу.</p> <p>Практическое занятие № 10 Волейбол: Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, активного отдыха. Методические основы самостоятельных занятий волейболом.</p> <p>Практическое занятие № 11 Волейбол: Обучение стойке волейболиста и постановка рук в волейболе. Обучение технике перемещений в волейболе. Обучение технике верхней и нижней передач.</p> <p>Практическое занятие № 12 Волейбол: Верхняя передача у стенки, в парах, через сетку. Нижняя передача над собой, в парах, у стенки, через сетку. Нижняя и верхняя передачи в движении, в колоннах.</p> <p>Практическое занятие № 13 Волейбол: Подвижные игры с использованием элементов волейбола. Обучение технике подачи мяча.</p> <p>Практическое занятие № 14 Волейбол: Подвижные игры с использованием элементов волейбола.</p> <p>Практическое занятие №15 Волейбол: Выполнение контрольных нормативов по волейболу</p>	14	ЛР 1-15, МР 1-9, ПР 1-8, ОК 1, 4, 8, ЛРВ 1-9, 11-12	2,3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. (Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями). • Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП 	8		3
1 семестр	<i>Аудиторных часов</i>	32		
	<i>Самостоятельная работа</i>	16		
	<i>Всего</i>	48		

<p style="text-align: center;">Тема 1.3. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками</p>	<p>Практическое занятие №16 Настольный теннис: Правила игры в настольный теннис. Правила проведения соревнований по настольному теннису. Обучение различным способам хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения.</p> <p>Практическое занятие № 17 Настольный теннис: Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления.</p> <p>Практическое занятие № 18 Настольный теннис: Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки: тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций</p> <p>Практическое занятие № 19 Настольный теннис: Выполнение контрольных нормативов по настольному теннису</p> <p>Практическое занятие № 20 Баскетбол: Баскетбол в системе физического воспитания. Разновидности игры в баскетбол. Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки, активного отдыха.</p> <p>Практическое занятие № 21 Баскетбол: Методические основы самостоятельных занятий баскетболом. Правила игры в баскетбол. Правила проведения соревнований по баскетболу.</p> <p>Практическое занятие № 22 Баскетбол: Обучение основным способам передвижений и стойки готовности. Обучение технике ловли и передачи мяча на месте и в движении, технике остановки в баскетболе, встречным передачам мяча в движении, дистанционным броскам с места. Обучение технике ведению мяча с изменением направления, основным способам передвижения в защите.</p> <p>Практическое занятие № 23 Баскетбол: Подвижные игры для обучения техническим элементам в баскетболе. Дистанционные броски из различных точек (положений спортивного зала). Ведение мяча с последующим броском.</p> <p>Практическое занятие № 24 Баскетбол: Основные способы передвижений в защите и обороне. Вырывание мяча. Обучение защите мяча при нападении. Ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок».</p> <p>Практическое занятие № 25 Баскетбол: Ведение мяча, передача и бросок мяча в кольцо с места. Учебные игры в зависимости от задач обучения. Общая физическая подготовка с использованием подводящих упражнений в баскетболе.</p> <p>Практическое занятие № 26 Баскетбол: Выполнение контрольных нормативов по баскетболу</p> <p>Практическое занятие №27 Дартс: История возникновения игры в дартс. Правила проведения соревнований по дартсу и правила ведения протокола. Техника броска в дартсе. Отработка отдельных элементов: изготовка, хват, прицеливание, бросок, выпуск, управление дыханием.</p> <p>Практическое занятие № 28 Дартс: Основы механики бросания дротиков. Тактика игры.</p> <p>Практическое занятие № 29 Дартс: Игры «Раунд», «Большой раунд»</p> <p>Практическое занятие № 30 Дартс: Игры «Крикет», «Диаметр»</p> <p>Практическое занятие № 31 Дартс: Игры «По секторам», «Сектор 20»</p> <p>Практическое занятие № 32 Дартс: Выполнение контрольных нормативов по настольному дартсу.</p>	<p style="text-align: center;">34</p>	<p style="text-align: center;">ЛР 1-15, МР 1-9, ПР 1-8, ОК 1, 4, 8, ЛРВ 1-9, 11-12</p>	<p style="text-align: center;">2,3</p>
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры и регулирования работоспособности. (Психофизиологическая 	<p style="text-align: center;">12</p>		<p style="text-align: center;">3</p>

	<p>характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности).</p> <ul style="list-style-type: none"> Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП 			
<p>Тема 1.4. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков</p>	<p>Практическое занятие № 33 Легкая атлетика: Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега. Официальные судейские жесты. Правила техники безопасности при проведении занятий по метанию.</p> <p>Практическое занятие №34 Легкая атлетика: Оборудование площадки для метания гранаты. Правила соревнований по метанию гранаты. Судейская практика. Обучение технике метания гранаты.</p> <p>Практические занятия № 35-36 Легкая атлетика: Самоконтроль на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, техники низкого старта.</p> <p>Практическое занятие № 37 Легкая атлетика: Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники кроссового бега.</p> <p>Практическое занятие №38 Легкая атлетика: Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике</p>	12	<p>ЛР 1-15, МР 1-9, ПР 1-8, ОК 1, 4, 8, ЛРВ 1-9, 11-12</p>	2,3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП 	11		3
Аудиторных часов		78		
Самостоятельная работа		39		
Всего по учебной дисциплине		117		

Для 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).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрено наличие:

оборудованного спортивного комплекса:

- Щиты баскетбольные – 2;
- Скамейка гимнастическая (малая) – 10;
- Музыкальный центр – 1;
- Сетка профессиональная волейбольная -1;
- Шведская стенка большая -1;
- Стол для настольного тенниса – 2;
- Мяч баскетбольный – 20;
- Мяч волейбольный – 3;
- Скакалка – 20;
- Обруч – 10;
- Штанга (гриф) – 3;
- Гимнастические коврики – 10;
- Гимнастические маты – 20;
- Гимнастический ковер – 1;
- Футбольные ворота малые – 2 пары;
- Футбольный мяч – 2.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы:

Для реализации программы в библиотечном фонде АНПО «Котельниковский колледж бизнеса» имеются в наличии печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы.

3.2.1. Основные издания

1. СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Электр. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122с. — 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>
2. Небытова, Л. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. — Электр. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html> (образование). — ISBN

3.2.2. Дополнительные источники:

1. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. — Электр. текстовые данные. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2017. — 612 с. — 978-5-7638-3640-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/84178.html>
2. Актуальные проблемы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: сборник научно-методических трудов профессорско-преподавательского коллектива, аспирантов, соискателей и студентов/ М.А. Аварханов [и др.].— Электр. текстовые данные. — М.: Прометей, 2013. — 230 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/23972>.— ЭБС «IPRbooks».
3. Бабушкин Е.Г. Физическая культура. Часть 2 [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бабушкин Е.Г., Барановский В.А., Вериго Л.Н.— Электр. текстовые данные.— Омск:

Омский государственный институт сервиса, 2012.— 124с. — Режим доступа:
<http://www.iprbookshop.ru/12706>.— ЭБС «IPRbooks».

3.2.3. Интернет - ресурсы:

1. <http://www.iprbooks.ru>
2. www.minstm.gov/ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
3. www.edu.ru (Официальный портал «Российское образование»).
4. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
5. www.gour32441.nagod.ru(сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Самостоятельно организовать и проводить занятия различной функциональной направленности, осуществлять их планирование на основе знаний методических принципов физического воспитания; — контролировать функциональное состояние организма, разрабатывать системы индивидуальных занятий в режиме учебного дня, недели, месяца; — оказывать первую помощь при травмах, ушибах, несчастных случаях; — взаимодействовать в коллективных формах занятий физической культурой, управлять своими эмоциями, уважать партнеров и соперников в процессе соревновательной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> — Правильность, полнота выполнения заданий, точность формулировок, точность расчетов, соответствие требованиям — Адекватность, оптимальность выбора способов действий, методов, техник, последовательностей действий и т.д. — Точность оценки — Соответствие требованиям инструкций, регламентов — Рациональность действий и т.д. 	<ul style="list-style-type: none"> — оценка контрольных нормативов — педагогическое наблюдение в процессе занятий, игровых ситуаций и физкультурно - оздоровительной деятельности
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Основы здорового образа жизни и особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; — социально-биологические основы здорового образа жизни; иметь представление о роли физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека; — уметь использовать физкультурно-спортвную 	<ul style="list-style-type: none"> — Полнота ответов, точность формулировок, не менее 70% правильных ответов. — Актуальность темы, адекватность результатов поставленным целям, полнота ответов, точность формулировок, адекватность применения профессиональной терминологии 	<ul style="list-style-type: none"> — оценка дневника самоконтроля — педагогическое наблюдение в процессе занятий, игровых ситуаций и физкультурно - оздоровительной деятельности

<p>деятельность для укрепления здоровья, самоопределения в физической культуре, использовать творческий опыт деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.</p>		
		<p><i>Дифференцированный зачет</i></p>