



УТВЕРЖДЕНО
 Директор АНО СПО
 «Бирский кооперативный техникум»

Р.Г. Ахунова
 « 31 » августа 2018 год

Р.Г. Ахунова
 « 30 » августа 2019 год

Р.Г. Ахунова
 « 31 » августа 2020 год

Р.Г. Ахунова
 « _____ » _____ 2021 год



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУБ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

42.02.01 РЕКЛАМА

Рассмотрено на заседании предметно- цикло-
 вой комиссии УГ 42.00.00 Средства массовой
 информации и информационно- библиотечное
 дело

Председатель ПЦК

Ахкамова М.И. /Ахкамова М.И./

2018-2019 учеб.год Протокол № 5 от 29.06 2018 *Ахкамова М.И.*
 2019-2020 учеб. год Протокол № 1 от 29.08 2019 *Ахкамова М.И.*
 2020-2021 учеб. год Протокол № 1 от 28.08 2020 *Ахкамова М.И.*
 2021-2021 учеб. год Протокол № _____ от _____ 2021 _____



АНО СПО «Бирский кооперативный техникум»

Внутренняя техническая и содержательная экспертиза рабочей программы учебной дисциплины/профессионального модуля

Специальность: **42.02.01 Реклама**

Наименование УД/ПМ: **ОУБ.05 Физическая культура**

№	Предмет технической экспертизы	Критерии оценивания	да	нет
1	Паспорт (пояснительная записка) программы учебной дисциплины	1.1. Наличие раздела «Паспорт программы УД/ПМ» или пояснительной записки и ее соответствие утвержденной в ОУ формой рабочей программы 1.2. Соответствие паспорта макету программы (указаны область применения программы, место УД/ПМ в структуре ОПОП, цели и задачи, количество часов на освоение программы) 1.3. Соответствие объема часов на освоение УД/ ПМ объему, указанному в РУП	✓ ✓ ✓	
2	Структура и содержание учебной дисциплины	2.1. Наличие раздела «Структура и содержание УД/ПМ» 2.2. Указаны виды учебной работы и объем часов на их выполнение 2.3. Указана форма итоговой аттестации 2.4. Имеется тематический план, в котором указано содержание учебного материала, перечень лабораторных, практических и контрольных работ, содержание самостоятельной работы обучающихся, тематика курсовых работ	✓ ✓ ✓ ✓	
3	Условия реализации учебной дисциплины	3.1. Указаны требования к минимальному материально-техническому обеспечению (учебные кабинеты, лаборатории, мастерские, оборудование, ТСО, необходимые для реализации программы) 3.2. Имеется перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы, оформленный в соответствии с ГОСТом и требованиями к году издания	✓ ✓	
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	4.1. Определены формы и методы контроля и оценки результатов обучения 4.2. Результаты обучения соответствуют результатам, указанным в паспорте программы УД/ПМ 4.3. Формы контроля конкретизированы с учетом специфики обучения	✓ ✓ ✓	
5	Объем времени на освоение учебной дисциплины	5.1. Общий объем времени, отведенного на освоение УД/ПМ (всего часов), в паспорте программы, таблицах «Содержание обучения» и «Тематический план» совпадает 5.2. Объем обязательной аудиторной нагрузки в паспорте программы, таблицах «Содержание обучения» и «Тематический план УД/ПМ» совпадает 5.3. Объем времени, отведенного на выполнение лабораторных и практических занятий, в паспорте программы, таблицах «Содержание обучения» и «Тематический план УД/ПМ» совпадает 5.4. Объем времени, отведенного на самостоятельную работу, в паспорте программы, таблицах «Содержание обучения» и «Тематический план УД/ПМ» совпадает	✓ ✓ ✓ ✓	
	Итоговое заключение	Рабочая программа рекомендована к содержательной экспертизе Рабочая программа рекомендована к доработке	✓	
Внутреннюю экспертизу провёл _____ (Ахкамова М.И.) Дата <u>28.08.18</u>				

№	Предмет содержательной экспертизы	Критерии оценивания	да	нет
1	Паспорт программы	1.1. Формулировка пункта 1.1. «Область применения программы» в достаточной мере определяет специфику использования программы УД/ПМ в основном и дополнительном профессиональном образовании 1.2. Формулировка компетенций, знаний и умений в инвариантной части соответствует ФГОС 1.3. Наличие дополнительных компетенций, знаний и умений 1.4. Требования к умениям и знаниям в инвариантной части соответствуют ФГОС	✓ ✓ ✓ ✓	✓
2	Структура и содержание УД/ПМ	2.1. Наименование разделов УД/ПМ отражает содержание всех компетенций 2.2. Почасовое распределение тем – оптимально 2.3. Содержательное распределение между «теорией», лабораторными работами и практическими занятиями полностью соответствует основным показателям оценки результатов обучения 2.4. Почасовое распределение между «теорией», лабораторными работами и практическими занятиями соответствует специфике основных показателей оценки результатов обучения. 2.5. Уровень освоения учебного материала определен с учетом формируемых умений в процессе выполнения лабораторных работ, практических занятий. 2.6. Тематика домашних заданий самостоятельной работы раскрывается «диагностичными» формулировками, отражающими овеществленный результат учебно-познавательной деятельности обучающегося	✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓	
3	Условия реализации УД/ПМ	3.1. Перечень учебных кабинетов (мастерских, лабораторий и др.) обеспечивает проведение всех видов лабораторных работ и практических занятий, предусмотренных программой 3.2. Перечисленное оборудование обеспечивает проведение всех видов лабораторных работ и практических занятий, предусмотренных программой 3.3. Перечень рекомендуемой основных и дополнительных источников (включая Интернет-ресурсы) содержательно достаточен для реализации образовательного процесса 3.4. Требования к организации образовательного процесса в достаточной мере раскрывают особенности освоения программы	✓ ✓ ✓ ✓	
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	4.1. Результаты обучения сформулированы однозначно для понимания и оценивания 4.2. Основные показатели оценки результатов обучения соответствуют заявленным компетенциям 4.3. Основные показатели оценки результатов обучения в полной мере раскрывают специфику соответствующих профессиональных компетенций 4.4. Комплекс форм и методов контроля и оценки умений и знаний образует систему достоверной и объективной оценки уровня освоения дисциплины	✓ ✓ ✓ ✓ ✓	
	Итоговое заключение	Рабочая программа рекомендована к утверждению Рабочая программа рекомендована к доработке	✓	
<p>Внутреннюю экспертизу провёл <u>Ахкамова М.И.</u> (Ахкамова М.И.) Дата <u>28.08.18</u></p>				

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	27

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУБ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий в учреждениях среднего профессионального образования (в том числе в образовательных учреждениях среднего профессионального образования, осуществляющих подготовку специалистов среднего звена).

Программа разработана для очного

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной предметной дисциплиной в структуре основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования.

В профессиональных образовательных учреждениях среднего профессионального образования (ОПО) учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной учебной дисциплиной в структуре основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования.

В учебных планах ОПО СПО дисциплина входит в состав общеобразовательных дисциплин, формируемых из программы среднего профессионального образования, для подготовки специалистов среднего звена соответствующего профиля профессионального образования.

1.3. Общая характеристика учебной дисциплины «физическая культура»

Содержание учебной дисциплины направлено на укрепление здоровья, повышение работоспособности обучающихся, формирование навыков здорового образа жизни, социализацию и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины осуществляется другими общеобразовательными дисциплинами, способствует воспитанию, социализации обучающихся посредством формирования здоровьесберегающей деятельности, становлению целесообразной жизни.

Методологическая основа занятий по культуре является деятельностным подходом, построение образовательного процесса с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, психологическое обеспечение занятий по культуре способствует формированию здорового образа жизни.

В соответствии со структурой двигателя дисциплины «Физическая культура» содержатся следующими:

1) физкультурно-спортивной деятельностью;
2) спортивно-оздоровительной деятельностью;
3) введением в профессиональную деятельность.

Первая содержательная линия является основной на протяжении здоровья студентов и во взаимоотношениях. Целью является формирование культуры и спортивной культуры в регулярных материалах в разнообразных формах самостоятельной физической подготовки.

Вторая содержательная линия соотносится с занятиями спортом и характеризует базисные оптимального уровня физической подготовки.

Третья содержательная линия ориентирована на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины реализуется в процессе теоретических и представлено двумя частями и

Теоретическая часть направлена на формирование культуры, студентами значения здоровья двигательной активности и изменение условий.

Практическая часть предусматривает организационно-методические и организационные занятия. Содержание между прочими занятий обеспечивает студентов на психическое и физическое воздействие профессиональных занятий массажа и самомассажа, позволяющими анализировать состояние овладение основными формами занятий учебно-спортивных занятий предложенных программой.

На учебно-спортивных занятиях преподаватель осуществляет руководство деятельностью нагрузкой.

Учебные и спортивные занятия способствуют развитию физических качеств, повышению двигательных способностей студентов, а профилактике заболеваний.

Для организации и проведения физкультурных мероприятий обязательных видов физической культуры, гимнастикой дополнительно предусматриваются (с учетом особенностей гимнастика, ушу, самбо, речевая гимнастика, аэробика).

Специфической особенностью является наличие дисциплины «Физическая культура и спорт» (с учетом особенностей процесса и содержания физического воспитания и методов, состояний здоровья, физических и психических особенностей личности).

С этой целью до начала обучения образовательных учреждений среднего общего образования (диспансеризацию) и компьютерные технологии, физические системы позволяет определить, в том числе и с помощью обучающимся: основными специальностями.

К основной медицинской группе относятся студенты с хорошим достаточным уровнем здоровья.

К подготовительной группе относятся студенты с недостаточным уровнем здоровья, с наличием отклонений в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты с наличием отклонений в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинских осмотров и индивидуальные особенности студентов, преподаватели физической культуры и спорта должны учитывать особенности питания и физической активности.

На спортивное отделение зачисляются студенты с хорошим здоровьем и физическими способностями, выполняющие контрольные упражнения одним из культурных видов в СПО. Организация и проведение в основном на подготовку к соревнованиям спорта.

На подготовительное отделение яз астиудя нотк о с
подгоовельной медицинских г рудпопр.о в Ы а е я в
характер л и н н а н р а ж о в е р ш е н с т в о в а н и е о б
двигательно й б у о д ю о щ и х в я и

На специальное отделение зачитсъя ю о г ж е с с е т н у н
с о с т о я н и ю в з я д о к н с о й м е д и ц и н а л н с к о й г р у п п е . З
студентами н а у ц е р а ш и н и н е а ф у н к ц и о н а л ь н
недостатков в их ф ф и о з р и м и е р с о к в о а м н и р e a з п р и a т в и и i n
с о в е р ш e a n n c и т e в o в ф и з и ч e c к o г o п л р а ж и в и т и я д o p o
поддержании б о в с о c c o o k б н i o c p t a i n a п р o т я ж e н и и
периода обучения .

Таким образом, освоение содержания
«Физическая п р ж e д ь o л y p a a e t , ч т o c т y д e н т
занятий физическим и p a к y п и p ч e ж н e и н и я m i , . В
зависим о в с o б e в a o n t i y д в и г a т e л o b н y a ч я ю a щ и t x i v n o
снижаться и л и с я п р e c p a y a c a n y , в p e м e н o n o
состоянию здоровья от практических за
и у ч e б н o д и ч e c к и й м a т e p и a л , г o т o в я
индивидуальные проекты. Темой реферата, н
«Использование и в д и в и d y a ь л ю ш o y a к т и в н o
валеологических ф a к т и p o y в k p d e л я e ш p i a ф и в d a o
том или ином заболевании) .

Все контрольные нормы p e y ы y ц e n ф и з и c d
течение учебного года для о ц e n k и c и o p n e a п c ь d a
двигательной в л e o n d н o c t и , в т o m ч и c л e и
выполнению н B p e m a p y i k o n i c k o г o - c п ф i o p z t k и y v l n o
комплекса «Готровя (e k Г T t O p) y l d y и o b o

Изучение общеобразовательной учеб
культуры p a e p ш a e t c я п o d в e d e н и e m и t o г o v
зачета н p p m m ж y x o ч н o й a т t e c т a ц и и c т y d
ОПОП СПО с п c o p л e y d n e e n g i o e m o z b o n n a g (П d K p a c , П П C

1.4 Результаты освоения учебной дисциплины

Освоение содержания учебной дисци
обеспечивает

достижение студента **результатов:** следующих

• личностных:

– готовность и способность о б и u n c a п o n c и m ж y c
самоопределению;

– с ф o p m и p o в a n н o c t ь y c k o й ч д и o v p o o й o m y t i o v b a p c a i
обучению, целенаправленному личност
двигател а k n o i ь н o c t и c в a л e o л o y o щ a e i c ь n o i
направленно я t и ю , в p e d p e k k y p e p n и v y a ч y п o t p
алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному исполнению составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческой оздоровительных видов спорта и активного отдыха;
- формирование личностных навыков и навыков системы значимых социальных и межличностных регулятивных, познавательных, коммуникативных и направленных действий, способностей и социальной, в том числе профессиональной;
- готовность самостоятельно использовать ситуативные навыки профессиональной адаптивной способности к индивидуальной адаптивной самостоятельного использования в трудных условиях профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использовать навыки межличностных отношений, умение занять общественные позиции, в спортивной культуре;
- формирование навыков сотрудничества и взаимодействия в спортивной деятельности;
- участие в спортивной деятельности разрешать спорные ситуации;
- принятие и реализация ценностей здорового образа жизни в физической самосовершенствовании оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь пострадавшим;
- патриотизм, уважение к труду и Отечеству;
- готовность к служению Отечеству, его

• метапредметных:

- способность использовать приобретенные умения и навыки в учебной деятельности (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в учебной деятельности;
- готовность к учебной деятельности с использованием специальных средств и освоение знаний, полученных в процессе изучения физической культуры и спорта, психологии, экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самообразованию, включая умение находить источники информации, критически оценивать информацию и использовать ее в учебной деятельности;

- формирование навыков участия в различных видах деятельности, моделирующих профессиональную деятельность, умение использовать средства информационных технологий ИКТ в решении когнитивных, коммуникативных, организационных задач с соблюдением требований безопасности, гигиены, норм информационной

• предметных:

- умение использовать различные образы и формы деятельности для формирования здорового образа жизни и досуга;

- владение современными технологиями поддержания работоспособности, профитивными, связанными с учебной деятельностью

- владение основными способами самоконтроля здоровья, умственной и физической работоспособности;

- владение физическими упражнениями различной направленности, инновационными методами учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и

- владение техническими приемами и видами спорта, активными методами профилактики переутомления, готовность к выполнению нормативов спортивного комплекса «Готов к труду

1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузкой обучающихся, обязательной аудиторной учебной нагрузкой обучающихся, самостоятельной работы обучающегося

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	177
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе :	
практические занятия	115
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
в том числе :	
подготовка рефератов	15
освоение физических упражнений направленности	11
занятия дополнительными ви	31
подготовка к выполнению но	2
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУБ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Физическое воспитание в профессиональной подготовке студентов СПО. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов СПО. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов СПО.	1	1
Раздел 1. Основы здорового образа жизни		5	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала 1 Здоровье человека, его ценность и значимость для общества. Физическая культура в обеспечении здоровья. Физическая культура в обеспечении здоровья. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	1
	Практические занятия 1 Составление и проведение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний средствами и методами физической культуры.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка рефератов «Физическая культура в обеспечении здоровья» для профессиональной деятельности с использованием методов физической культуры.	2	
Раздел 3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		24	

Тема 2.1. Техника бега на короткие и средние дистанции	Практические занятия		8	
	1	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега на дистанции)		
	2	Освоение техники высокого и низкого старта, эстафетного бега 4' 100 м, 4' 400 м		
	3	Освоение бега по прямой с различной скоростью		
	4	Освоение техники равномерного бега на дистанции		
Самостоятельная работа обучающихся		4		
Ознакомление с правилами соблюдения техники бега				
Тема 2.2. Техника прыжка в длину с разбега	Практические занятия		8	
	1	Умение технически грамотно выполнять (на технику прыжка в длину с разбега)		
	2	Умение технически грамотно выполнять (на технику прыжка в длину с разбега) способами: «перебегающая», «перекидной»		
	3	Техника выполнения прыжка с разбега		
	4	Сдача контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»		
Самостоятельная работа обучающихся		4		
Участие в соревнованиях по легкой атлетике				
Раздел 3. Гимнастика		18		
Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	Практические занятия		4	
	1	Страховка и само страховка. Выполнение строевых упражнений комплекса утренней гимнастики.		
	2	Выполнение упражнений с гимнастическими палками. Выполнение построений и размыканий.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
Выполнение строевых упражнений комплекса утренней гимнастики.				
Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения	Практические занятия		4	
	1	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре мячами, упражнения с мячом, упражнения с обручем (диск)		
	2	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений зрения. Упражнения для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата и производственной гимнастики.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
Составление комплекса физических упражнений для профилактики заболеваний				
Тема 3.3. Техника акробатических упражнений	Практические занятия		4	
	1	Ознакомление с техникой акробатических упражнений		

	Подготовка реферата по теме «Спортивные игры»	
Тема 5.4. Двусторонняя игра	Практические занятия	4
	1 Ознакомление с техникой двусторонней игры.	
	2 Двусторонняя игра	
	Самостоятельная работа обучающихся Посещение спортивной секции по волейболу. Участие в соревнованиях по волейболу.	2
Раздел 6 Спортивные игры. Баскетбол		27
Тема 6.1. Техника ведения и передачи мяча	Практические занятия	6
	1 Ознакомление с правилами и техникой безопасности	
	2 Ознакомление с техникой ведения и подачи мяча.	
	3 Совершенствование техники ведения и подачи мяча.	
	Самостоятельная работа обучающихся Игра по упрощенным правилам баскетбола	3
Тема 6.2. Комбинационные действия	Практические занятия	4
	1 Ознакомление с комбинациями защиты и нападения.	
	2 Совершенствование комбинационных действий защиты	
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил судейства соревнований по баскетболу	2
Тема 6.3. Штрафные броски. Двусторонняя игра	Практические занятия	8
	1 Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков.	
	2 Совершенствование выполнения штрафных бросков.	
	3 Ознакомление с техникой двусторонней игры.	
	4 Двусторонняя игра.	
	Самостоятельная работа обучающихся Посещение спортивной секции по баскетболу Участие в соревнованиях по баскетболу	4
Раздел 7. Спортивные игры. Ручной мяч		21
Тема 7.1. Техника передачи и ловли мяча	Практические занятия	6
	1 Ознакомление с правилами игры вернутой ударом в мяч	
	2 Ознакомление с правилами передачи и ловли мяча площадки, с правилами броска мяча из опорного пункта	
	3 Совершенствование передачи и ловли мяча	
	Самостоятельная работа обучающихся Игра по упрощенным правилам.	3

	Изучение правил игры в ручной мяч.	
Тема 7.2. Методы управления мячом	Практические занятия	4
	1 Ознакомление с основными методами перемещения в игре.	
	2 Совершенствование навыков игры в ручной мяч.	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка реферата на тему «Игра в ручной мяч»	2
Тема 7.3. Двусторонняя игра в ручной мяч	Практические занятия	4
	1 Ознакомление с техникой двусторонней игры.	
	2 Двусторонняя игра в ручной мяч.	
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил судейства игры в ручной мяч.	2
Раздел 8. Плавание		9
Тема 8.1. Техника безопасности на занятиях по плаванию. Специальные упражнения для изучения различных стилей плавания	Практические занятия	6
	1 Ознакомление с техникой безопасности на занятиях по плаванию.	
	2 Выполнение упражнений совершенствованию техники движения в воде.	
	3 Освоение элементов игры в водное поло (юноши).	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка реферата на тему «Стили плавания»	3
Раздел 9. Виды спорта по выбору		20
Тема 9.1. Ритмическая гимнастика	Практические занятия	6
	1 Составление и выполнение ритмических упражнений с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.	
	2 Составление, освоение и выполнение ритмических упражнений с элементами акробатики.	
	3 Совершенствование навыков выполнения ритмических упражнений.	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка рефератов на темы (на выбор): «Ритмическая гимнастика», «Спортивная аэробика».	3
Тема 9.2. Дыхательная гимнастика	Практические занятия	8
	1 Ознакомление со средствами и методами дыхательной гимнастики.	
	2 Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием организма.	
	3 Заполнение дневника самоконтроля.	
	Самостоятельная работа обучающихся	3

Выполнение дублированных заданий.		
	<i>Всего:</i>	<i>177</i>

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие уровни сложности:

- 1.-ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2.-репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции без подбора и решения);
- 3.-продуктивный (планирование деятельности и самостоятельное выполнение).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы требует наличия следующего комплекса оборудования.

Оборудование и инвентарь спортивно-гимнастический:

- стенка гимнастическая; перекладина гимнастическая; гимнастический мат (перекладины, брусья, кольца, канаты, скакалки, гимнастические тренажеры для занятий гимнастикой); канат для лазания, канат для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, беговая дорожка, борцовский или гимнастический мат, мячи набивные, мячи 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы и приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, стойки баскетбольные, сетки баскетбольные, волейбольные, защита для волейбольных мячей, мячи волейбольные - футбольные, сетки для футбола, мячи футбольные и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, в длину, зона приземления для прыжков в высоту, указатель расстояний для тройного прыжка, прыжков в длину и тройного прыжка, рукоход уличный, яма для прыжков, футбольных ворот, мячи футбольные, стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки красные и белые, палочки, эстафетная палочка для метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, «Финиш», «Поворот», рулетка металлическая.

Для проведения занятий использовать компьютер и оборудование: электронные носители, внеаудиторной работы

7. Миронюв А. Реабилитация и социализация детей-инвалидов. М.: Центр «Синтез», 2011.

8. Тимошина И.А. Педагогическое обеспечение молодежи: учеб. пособие / И.А. Тимошина. М.: ФОРУМ, 2011.

Интернет-ресурсы

1. www.minst.m.gov.ru (Официальный сайт Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный информационный портал «Образование»).
3. www.olupris.ru (Официальный сайт Олуприс).
4. www.gour32441.narod.ru (Методические материалы «Общевойсковая подготовка». Наставление Вооруженных Сил Российской Федерации).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебных дисциплин осуществляется преподавателем в процессе занятий.

Результаты обучения (освоения умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>• личные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – готовность и способность к саморазвитию и самоопределению; – сформированность устойчивого здорового образа жизни, целенаправленности в совершенствовании двигательной активности, направленности, неформальных привычек: курения, употребления наркотиков; – потребность к использованию возможностей современной культуры в здоровом образе жизни; – приобретение личностно-использования профессиональных здоровительных средств двигательной активности; – формирование личностно-смысловых ориентиров в значимых социальных межличностных отношениях регулятивных, коммуникативных действий целенаправленной двигательной способности их использовании числе профессиональных; – готовность самостоятельно трудиться в трудовых и жизненных профессиональной адаптации культуры; – способность к построению образовательной траектории использования в трудных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; – способность исполнять значимых социальных отношений, - сформированных отражающих личностные позиции, в спортивно- 	<p>Подготовка докладов заданным темам с информационных технологий и упражнений направленности; дополнительные занятия по подготовке к выполнению (ГТО).</p>

<p>физкультурной деятельностью</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков сверстниками, умение взаимодействовать в оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции деятельности, разрешать конфликты; - принятие и реализация и безопасного образа потребности в самосовершенствовании оздоровительной деятельности - умение оказывать помощь в занятиях физкультурно-спортивной деятельностью; - патриотизм, уважение, чувство ответственности - готовность к службе защите; 	
<p>• метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность использовать понятия рисунка в учебной (регулятивные, коммуникативные) в спортивной, физической и социальной практике; - готовность учебного предмета преподавателями и использованием с методическими тактивно - освоение знаний, по теоретическим и практическим занятиям физиологии, психологии (спортивной), экологии - готовность и способность информативной, включая умение ориентироваться в источниках информации, оценивать и интерпретировать физической культуре различных источников; - формирование навыков в видах соревновательных моделирующих процессов 	<p>Подготовка докладов заданным темам с использованием информационных технологий; физические упражнения направленные на развитие физических качеств; за дополнительные мероприятия (ГТО).</p>

<p>– умение использовать информационных и компьютерных технологий— ИКТ) де е в когнитивных, комму организационных об л ю д е требовании эргономики, безопасности, гигиены безопасности;</p>	
<p>• предметные:</p> <p>– умение использовать и виды физкультурно организации здорового активного отдыха и до – владение н с ы м в р т е м х е н о укрепления и сохранения поддержания ра б под г в о к т а о в ы п о л н е н и ю к профилактики предупр связанных с учебной деятельностью;</p> <p>– владение основны самоконтроля индивид здоров ю м с т в е н н о й и о работоспособности, ф физических качеств;</p> <p>– владение физически разной функциональн использование их в производственной дея профилактику и н ш я р е и у с в ы с к о й работоспособно</p> <p>– владение техническ двигательными действи видов спорта, активн игровой и соревноват готовность к выпол</p> <p>Всероссийског ф н о п ф и р з т к и</p> <p>компле К с т а о в к т р у д у и</p>	<p>Подготовка докладо заданным темам с и информационных тех физических упражне направленности; за дополнительными ви под г в о к т а о в ы п о л н е н и ю к (Г Т О) .</p>