



*Федеральное агентство по рыболовству
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Астраханский государственный технический университет»
Обособленное структурное подразделение «Волго-Каспийский морской
рыбопромышленный колледж» федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Астраханский государственный технический университет»
Система менеджмента качества в области образования и воспитания сертифицирована DQS
по международному стандарту ISO 9001:2015*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОУП.07 Физическая культура

для специальности

38.02.01

**Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
(базовая подготовка)**

**Астрахань
2022**

Одобрена цикловой комиссией
физической культуры
Протокол № 1 от 31.08.2022

Составлена в соответствии с требованиями:
федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (Приказ Минобрнауки России № 413 от 17.05.2012 г. (с изменениями)); письмом Департамента государственной политики и в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки РФ от 17.03.2015 г. №06-259 «Рекомендациями 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»; примерной программы Физическая культура

Председатель цикловой комиссии
Е.Л.Волкова

Зам. директора по учебной работе
А.Ю. Кузьмин

Авторы:

Латышев А.М. – преподаватель ФГБОУ ВО «АГТУ» ОСП «ВКМРПК»

Рецензенты:

Волкова Е.Л.- преподаватель ФГБОУ ВО «АГТУ» ОСП «ВКМРПК»

Овсянкин А.С. - преподаватель физического воспитания ФБОУ ВПО «ВГУВТ»

СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика учебной дисциплины.

Рабочая программа ОУП.07 «Физическая культура» по очной форме обучения отделения ФСПО «Общеобразовательные дисциплины». Рабочая программа составлена в соответствии с: «Рекомендациями 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» Министерства образования и науки Российской Федерации, примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» ФГАУ «ФИРО».

Содержание программы «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.

Место дисциплины в учебном плане.

Дисциплина «Физическая культура» входит в цикл общих учебных предметов и является составной частью подготовки специалистов среднего звена. Форма промежуточной аттестации – зачёт, дифференцированный зачёт.

1.3 Результат освоения дисциплины.

Освоение содержания учебной дисциплины «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 свалеологической 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 межпредметные 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).

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Объему учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	118
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
практические занятия	118
Самостоятельная работа обучающегося, в том числе консультации	-
Форма промежуточной аттестации – зачёт, дифференцированный зачёт.	

Тематический план содержания учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика			
Раздел 1. Легкая атлетика	<i>Практические занятия:</i> Бег на короткие дистанции.	2	2
	<i>Практические занятия:</i> Старт и стартовый разгон.	2	
	<i>Практические занятия:</i> Бег под дистанции и финиширование. Бег 100 метров (сдача норматива)	2	
	<i>Практические занятия:</i> Эстафетный бег.	2	
	<i>Практические занятия:</i> Бег на средние дистанции.	2	
	<i>Практические занятия:</i> Высокий старт и бег под дистанции.	2	
	<i>Практические занятия:</i> Бег повороту и финиширование.	2	
	<i>Практические занятия:</i> Бег на длинные дистанции.	2	
	<i>Практические занятия:</i> Бег 2000 м. – девушки, 3000 м. – юноши	2	
	<i>Практические занятия:</i> Переменный бег.	2	
	<i>Практические занятия:</i> Интервальный бег.	2	
	<i>Практические занятия:</i> Бег на равнинных участках.	2	
	<i>Практические занятия:</i> Кроссовая подготовка.	2	
	<i>Практические занятия:</i> Марш-бросок 3000 м. – девушки, 6000 м. – юноши	2	
<i>Практические занятия:</i> Бег с преодолением препятствий.	2		
<i>Самостоятельная работа:</i>	-		
Раздел 2. Гимнастика			
Раздел 2. Гимнастика	<i>Практические занятия:</i> Развитие силовых качеств. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ю.), на скамейке (д.) (сдача контрольного норматива)	2	2
	<i>Практические занятия:</i> Развитие общей силы.	2	
	<i>Практические занятия:</i> Из виса поднимание ног до касания перекладины (ю.), поднимание туловища из положения лежа (д.) (сдача контрольного норматива)	2	
	<i>Самостоятельная работа:</i>	-	
Раздел 3. Баскетбол			
Раздел 3. Баскетбол	<i>Практические занятия:</i> Техника перемещений.	2	2
	<i>Практические занятия:</i> Техника владения мячом.	2	
	<i>Практические занятия:</i> Броски мяча в корзину. Штрафные броски (сдача контрольного норматива).	2	
	<i>Практические занятия:</i> Техника овладения мячом и противодействия.	2	

1	2	3	4
	Практические занятия: Техника игры в защите и в нападении.	2	
	Практические занятия: Техника безопасности и игры. Челночный бег 5х10 м (сдача контрольного норматива).	2	
	Практические занятия: Тактика игры в нападении.	2	
	Практические занятия: Тактика игры в защите.	2	
	Практические занятия: Учебная игра. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы из положения сидя: юноши – 2 кг, девушки – 1 кг (сдача контрольного норматива)	2	
	Самостоятельная работа:	-	
Раздел 4. Теоретический			
Раздел 4. Теоретический	Практические занятия: Основы здорового образа жизни. Физическая культура и обеспечение здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	4	1,2
	Практические занятия: Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	4	
	Самостоятельная работа:	-	
Раздел 5. Волейбол			
Раздел 5. Волейбол	Практические занятия: Техника строевых перемещений	2	2
	Практические занятия: Техника передачи мяча двумя руками сверху	2	
	Практические занятия: Техника верхней прямой подачи Передача мяча над собой (сдача контрольного норматива).	2	
	Практические занятия: Техника падающего удара	2	
	Практические занятия: Техника приема мяча двумя руками снизу	2	
	Практические занятия: Подача мяча в зону соперника. Подача волейбольного мяча (сдача контрольного норматива).	2	
	Практические занятия: Техника приема мяча одной рукой	2	
	Практические занятия: Блокирование ударов	2	
	Практические занятия: Тактика игры в нападении Наклон вперед из положения стоя спирыми ногами на гимнастической скамейке (тест на гибкость) (сдача контрольного норматива).	2	
	Практические занятия: Тактика игры в защите	2	
	Самостоятельная работа:	-	
Раздел 6. Атлетическая гимнастика			2

Раздел6. Атлетическая гимнастика	Практическиезанятия: Развитиеобщейсилы Из вися подниманиенюг докасания перекладины (ю.), поднимание туловища из положения лежа (д.) Подниманиепрямыхногдоугла 90градусовизположениявиса на гимнастической стенке (кол-во раз) (сдача контрольного норматива).	4	
	Практическиезанятия: Развитиесиловойвыносливости Сгибаниеиразгибаниеруквупорележанополу(ю.),подъем туловища из положения лежа (д.)	4	
	Практическиезанятия: Подтягиваниенаперекладине:нависокой–юноши,нанизкой– девушки (сдача контрольного норматива).	4	
	Самостоятельнаяработа:	-	
Раздел7.Легкаяатлетика			
Раздел7. Легкаяатлетика	Практическиезанятия: Бегвысокогостарта	2	2,3
	Практическиезанятия: Бегподстанцииифиниширование Челночныйбег3x10м(сдачаконтрольного норматива)	2	
	Практическиезанятия: Бегнизкогостарта	2	
	Практическиезанятия: Эстафетныйбег	2	
	Практическиезанятия: Бег100м(сдачаконтрольного норматива)	2	
	Практическиезанятия: Передачаэстафетнойпалочкивзонепередачи	2	
	Практическиезанятия: Метаниегранаты	2	
	Практическиезанятия: Метаниегранаты500гр.–д.,700гр.–ю.(сдачаконтрольного норматива)	2	
	Практическиезанятия: Прыжокв длинусразбега	2	
	Практическиезанятия: Прыжокспособом«согнувноги»	2	
	Практическиезанятия: Совершенствованиетехникипрыжка	2	
	Практическиезанятия: Прыжоквдлинусместаипрыжкивдлинусразбега (сдача контрольного норматива)	2	
	Самостоятельнаяработа:	-	
Практическиезанятия:		118	
Самостоятельнаяработаобучающихся,втомчислеконсультации		-	
Формапромежуточнойаттестации–зачёт,дифференцированныйзачёт			
Всегозагод:		118	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса (тренажерный зал, зал фитнеса, зал ЛФК, волейбольный зал, баскетбольный зал, теннисный зал, бассейн), открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, оборудованных раздевалок.

Оборудование инвентарь спортивного комплекса:

скакалки, шахматы, обручи, силовые тренажеры, маты гимнастические, фитобол, гимнастические палки, тренажер Бубновского, гиперэкстензия, гимнастические палки, стойки волейбольные с сеткой, волейбольные мячи, щиты баскетбольные, мячи баскетбольные, теннисные столы, теннисные ракетки, воланы, теннисные мячи, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, плавательные дорожки, стартовые тумбы, доска плавательная.

Оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий:

полоса препятствий, гимнастическая площадка, беговые дорожки, прыжковые ямы, сектора для мини-футбола, трибуны 4-х и 5-ти рядные, футбольное поле, перекладины, шведская стенка открытой площадки стадиона (гимнастическая площадка).

Информационное обеспечение обучения

Основная литература

1. *Погадаев, Г. И.* Физическая культура. Базовый уровень. 10-11 классы: учебник / Г.И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2020. – 272 с. – ISBN 978-5-358-18988-1. [Электронный ресурс] – URL: <https://rosuchebnik.ru/product/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-uchebnik-422843/>;

2. *Матвеев, А. П.* Физическая культура. Базовый уровень. 10-11 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев, Е. С. Палехова. – М.: Вентана-Граф, 2020. – 160 с. – ISBN 978-5-360-08712-0. [Электронный ресурс] – URL: <https://drofa-ventana.ru/product/fizicheskaya-kultura-10-11klassy-uchebnik-427909/>;

Дополнительная литература

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-465965>.

2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-448769>.

Периодические издания

(Научные журналы, имеющиеся в фонде научной библиотеки АГТУ):

Физкультура и спорт;

Адаптивная физическая культура;

Лечебная физкультура и спортивная медицина.

интернет –ресурсы.

1. Электронная библиотека <http://biblioclub.ru>
2. Электронная библиотека <http://elibrary.ru>
3. Электронная библиотека <http://biblio-online.ru>
4. Электронная библиотека <http://e.lanbook.com>

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины:

1. Карюк А. С. Методические рекомендации по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы по учебной дисциплине «Физическая культура» для студентов очной формы обучения специальностей СПО социально-экономического профиля. – Астрахань: АГТУ, 2021.

2. Карюк А. С. Методические рекомендации по выполнению практических работ по учебной дисциплине «Физическая культура» для студентов очной формы обучения специальностей СПО социально-экономического профиля. – Астрахань: АГТУ, 2021.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

Перечень информационных технологий, используемых в учебном процессе

Наименование программного обеспечения	Назначение
Образовательный портал Moodle	Образовательный портал АГТУ построен на обучающей виртуальной среде Moodle и доступен по адресу www.portal.astu.org из любой точки, имеющей подключение к сети Интернет, в том числе из локальной сети АГТУ. Образовательный портал АГТУ подходит как для организации online- классов, так и для традиционного обучения. Портал разделен на «открытую» (общедоступную) и «закрытую» части. Доступ к закрытой части осуществляется после предъявления персональной пары «логин-пароль» преподавателем или студентом.
Электронно-библиотечная система ФГБОУ ВО «АГТУ»	Обеспечивает доступ к электронно-библиотечным системам издательств; доступ к электронному каталогу книг, трудам преподавателей, учебно-методическим разработкам АГТУ, периодическим изданиям. Позволяет принимать участие в виртуальных выставках.
Базы данных	Полнотекстовая база данных ScienceDirect; Реферативная наукометрическая база данных Scopus; База данных российских стандартов «Технорма»; Архив научных журналов Некоммерческого партнерства «Национальный электронно-информационный консорциум» (НП НЭИКОН); База данных Web of Science (WOS); Электронный справочник «Информо»; Реферативно-библиографическая база данных ВИНТИ РАН.

Перечень лицензионного учебного программного обеспечения

Наименование программного обеспечения	Назначение
AdobeReader	Программа для просмотра электронных документов
Microsoft Open License Academic	Операционные системы
Kaspersky Antivirus	Средство антивирусной защиты
FoxitReader	Программа для просмотра электронных документов
Google Chrome	Браузер
Moodle	Образовательный портал ФГБОУ ВО «АГТУ»
Mozilla FireFox	Браузер
OpenOffice	Программное обеспечение для работы с электронными документами
7-zip	Архиватор
Microsoft Office Professional. 2016	Офисный пакет приложений для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных и др.

Сведения об обновлении программного обеспечения представлены в локальной сети АГТУ по адресу \\172.20.20.20\Soft\Список Лицензий.pdf

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

Результаты обучения	Формы методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Личностные</p> <p>Л1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <p>Л2 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;</p> <p>Л3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <p>Л4 приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>Л5 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;</p> <p>Л6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>Л7 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>Л8 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>Л9 формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности,</p>	<p>Текущий контроль: устный опрос, реферативное задание, тестовое задание, практическая работа.</p> <p>Промежуточная аттестация: зачёт, дифференцированный зачёт (комплексное задание).</p> <p>Оценка результатов выполнения контрольных нормативов</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег 100м; - челночный бег 5х10м; - челночный бег 3х10м; - бег 2000м – девушки, 3000м – юноши; - марш-бросок 3000м – девушки, 6000м – юноши; - метание гранаты 500гр. - девушки, 700гр. - юноши; - силовая подготовленность: <ul style="list-style-type: none"> <u>юноши</u> <ul style="list-style-type: none"> • подтягивание на высокой перекладине; • из виса поднимание ноги до касания перекладины; • сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; <u>девушки</u> <ul style="list-style-type: none"> • подтягивание на низкой перекладине; • поднимание и опускание туловища из положения лежа; • сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке; - прыжок в длину с места; - прыжок в длину с разбега; - штрафные броски; - броски набивного мяча двумя руками из-за головы из положения сидя - подача волейбольного мяча; - передача мяча над собой; - поднимание прямых ног до угла 90 градусов из положения виса на

учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

Л10 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л11 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л12 патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

Л13 готовность к служению Отечеству, его защите.

Метапредметные

М1 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;

М2 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М3 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

М4 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;

М5 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М6 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;

Предметные

П1 умение использовать разнообразные формы

гимнастической стенке;
-наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (тест на гибкость).

и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5 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).

***Темы проектных работ по дисциплине «Физическая культура»:**

1. Утренняя гигиеническая гимнастика как одна из форм физкультурно-оздоровительной работы со школьниками.
2. Формирование физической активности студентов в домашних условиях.
3. Выдающиеся спортсмены Астрахани.
4. Физкультминутка как одна из форм двигательной активности школьников.
5. Использование закаляющих мероприятий в режиме дня.
6. История Олимпийской символики.
7. Применение упражнений гимнастической палкой для формирования правильной осанки.
8. Профилактика и коррекция плоскостопия у студентов во время занятий физической культурой.
9. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом.
10. Национальные подвижные игры как средство физической подготовки учащихся.
11. Рациональное питание как фактор ЗОЖ.
12. Курение и его влияние на организм человека.
13. Алкоголизм: вред и последствия.
14. Наркомания. Опасная игра с разумом.
15. Подвижные игры как средство ФВ школьников.
16. Семейное физическое воспитание как народная традиция.
17. Физика и спорт.
18. Математика и спорт.
19. Лечебная физическая культура, как способ укрепления здоровья студента.
20. Комплекс- ГТО важен для каждого.

5. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.

Наличие соответствующих условий реализации дисциплины

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на основании письменного заявления дисциплина реализуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальных особенностей). Обеспечивается соблюдение следующих общих требований: использование специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего такому обучающемуся необходимую техническую помощь, обеспечение доступа в здания и помещения, где проходит учебный процесс, другие условия, без которых невозможно или затруднено обучение по дисциплине.

Обеспечение соблюдения общих требований

При реализации дисциплины (модуля) на основании письменного заявления обеспечивается обучающегося соблюдение следующих общих требований: проведение занятий для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для обучающихся; присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего(их) обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей на основании письменного заявления; пользование необходимыми обучающимся техническими средствами с учетом их индивидуальных особенностей.

Доведение до сведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в доступной для них форме

Все локальные нормативные акты АГТУ по вопросам реализации дисциплины по данной доводятся до сведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в доступной для них форме.

Реализация увеличения продолжительности прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья

Продолжительность прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности увеличивается по письменному заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья; продолжительность экзамена и (или) зачета, проводимого в письменной форме увеличивается не менее чем на 0,5 часа; продолжительность подготовки обучающегося к ответу на экзамене и (или) зачете, проводимом в устной форме, – не менее чем на 0,5 часа; продолжительность ответа обучающегося при устном ответе увеличивается не более чем на 0,5 часа.

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ. ИНТЕРАКТИВНЫЕ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ.

Формы учебной работы: практически занятия, самостоятельная работа студентов. Задачами интерактивных форм обучения являются:

- пробуждение обучающихся интереса;
- эффективное усвоение учебного материала;
- самостоятельный поиск учащимися путей и вариантов решения поставленной учебной задачи (выбор одного из предложенных вариантов или нахождение собственного варианта и обоснование решения);
- установление взаимодействия между студентами, обучение работать в команде, проявлять терпимость к любой точке зрения, уважать право каждого на свободу слова, уважать его достоинства;
- формирование обучающихся мнения и отношения;
- формирование жизненных и профессиональных навыков;
- выход на уровень осознанной компетентности студента.

При проведении занятий планируется использовать активные и интерактивные формы занятий: тренировки, сдача контрольных нормативов, традиционные беседы с мультимедийными презентациями. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет 40 % аудиторных занятий.

Интерактивное обучение позволяет решать одновременно несколько задач, главной из которых является развитие коммуникативных умений и навыков. Данное обучение помогает установлению эмоциональных контактов между учащимися, обеспечивает воспитательную задачу, поскольку приучает работать в команде, прислушиваться к мнению своих товарищей, обеспечивает высокую мотивацию, прочность знаний, творчество и фантазию, коммуникабельность, активную жизненную позицию, ценность индивидуальности, свободу самовыражения, акцент на деятельность, взаимоуважение и демократичность. Использование интерактивных форм в процессе обучения, как показывает практика, снимает нервную нагрузку обучающихся, дает возможность менять формы их деятельности, переключать внимание на узловые вопросы темы занятий.