

**Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Чистопольский сельскохозяйственный техникум им. Г.И. Усманова»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ


ОГСЭ.05 Физическая культура

*«Общий гуманитарный и социально экономический цикл»
программы подготовки специалистов среднего звена*


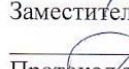
по профессии: **26.02.03 Судовождение**
профиль: **Технологический**

Чистополь, 2022

ОДОБРЕНО:

Председатель ПЦК:
 Р. В. Варламова
Протокол заседания ПЦК
№ 1 от «19» августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНО:

Заместитель директора по НМР:
 Т.А. Сатунина
Заместитель директора по УР
 И.М. Котельникова
Протокол заседания НМС
№ 1 от "31" августа 2022 г.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования 26.02.03 Судовождение (базовой подготовки) и разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 26.02.03 Судовождение (базовой подготовки), утвержденного приказом Министерства образования и науки России от 02 декабря 2020года № 691, зарегистрированный в Минюсте России 3 февраля 2021 г. N 62347

Организация - разработчик: ГАПОУ «Чистопольский сельскохозяйственный техникум им. Г.И. Усманова»

Разработчик: Валиев Ф.А., преподаватель ГАПОУ «Чистопольский сельскохозяйственный техникум им. Г.И. Усманова»

Эксперты:

СОДЕРЖАНИЕ

	стр
1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ИМАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена 26.02.03 «Судовождение» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандарта.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в раздел общего гуманитарного социально-экономического цикла.

1.3. Результаты освоения учебной дисциплины

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно–оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой и проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам программы;
- *держаться на поверхности воды;*
- *плавать различными стилями;*
- *оказывать первую помощь при ЧС на воде.*

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- оказание доврачебной помощи пострадавшему;
- основы здорового образа жизни;
- *правила поведения на воде;*
- *правила оказания первой помощи при ЧС на воде.*

Результатом освоения программы дисциплины является овладение обучающимися общими компетенциями:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

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

В ходе оценки результатов освоения учебной дисциплины учитывается движение по достижению личностных результатов обучающимися

Код ЛР	Личностные результаты реализации программы воспитания
ЛР 9	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
ЛР13	Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности
ЛР 20	Проявляющий терпимости и уважения к обычаям и традициям народов России и других государств, способности к межнациональному и межконфессиональному согласию
ЛР 24	Проявляющий ответственность, дисциплинированность, трудолюбие, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми, проектно мыслящий.
ЛР 25	Способный к реализации творческого потенциала в духовной предметно-продуктивной деятельности, социальной и профессиональной мобильности на основе выстраивания своей жизненной и профессиональной траектории.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Общий объем дисциплины (всего)	167
Объем работы обучающегося во взаимодействии с преподавателем (всего)	152
в том числе в форме практической подготовки	12
лекции	4
лабораторные, практические	148
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	15
Консультации	
Итоговая аттестация в виде дифференцированного зачёта	

Использование часов вариативной части:

№	Дополнительные знания, умения, практический опыт	Наименование темы	Кол-во часов	Обоснование включения в рабочую программу
1	Уметь: Держаться на поверхности воды. Плавать различными стилями. Оказывать первую помощь при ЧС на воде. Знать: Правила поведения на воде. Правила оказания первой помощи при ЧС на воде.	Тема 5.1.1. Плавание. Вводное тестирование. Техника безопасности занятий. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	1	Получение обучающимися дополнительных знаний в области безопасности на воде. Обучение навыкам плавания
		Тема 5.1.2. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса.	2	
		Тема 8.1.1 Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	2	
		Тема 8.1.2. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	2	
		Итого	7	

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

Наименование разделов и тем	Номера уроков	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	В том числе в форме практичес. подготовки	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Второй курс					
Теоретический раздел		Содержание учебного материала			
		Теоретическое занятие			
Урок-презентация. Тема1. Социально-биологические основы физической культуры и спорта	1-2	Социально-биологические основы физической культуры и спорта	2		ОК03, ОК08 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Раздел 1.					
Тема 1.1. Лёгкая атлетика					
		Содержание учебного материала			
		Практические занятия:	12		ОК03, ОК08 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 1.1.1 Инструктаж по ТБ. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Тестирование ОФП. Бег на 100 метров	3-4	Инструктаж по ТБ. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Тестирование ОФП. Бег на 100 метров	2		
Тема 1.1.2. Техника низкого старта и стартового ускорения. Бег на 200 метров.	5-6	Техника низкого старта и стартового ускорения. Бег на 200 метров	2		
Тема 1.1.3. Бег по прямой, специальные беговые упражнения и повторный бег на отрезках. Прыжки в длину с места	7-8	Бег по прямой, специальные беговые упражнения и повторный бег на отрезках. Прыжки в длину с места. Соревнования на первенство группы.	2		
Тема 1.1.4. Прыжки в длину. Приземление при прыжках в длину с разбега. Обучение полетной фазе прыжка в длину способом «согнув ноги». Прыжки в высоту.	9-10	Прыжки в длину. Приземление при прыжках в длину с разбега. Обучение полетной фазе прыжка в длину способом «согнув ноги». Прыжки в высоту.	2		
Тема 1.1.5. Техника метания гранаты с места. Скрестный шаг при метании гранаты. Техника метания гранаты с 3-х шагов	11-12	Техника метания гранаты с места. Техника метания гранаты с 3-х шагов	2		
Тема 1.1.6. Равномерный бег на дистанции 2000 м	13-14	Равномерный бег на дистанции 2000 м. Техника бега на длинные дистанции	2	1	
Раздел 2					
Тема 2.1.					
Гимнастика		Содержание учебного материала			
		Практические занятия	8		ОК03, ОК08

Тема 2.1.1. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Определение максимального количества подтягиваний и отжиманий.	15-16	Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Определение максимального количества подтягиваний и отжиманий.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 2.1.2. Разучивание основных элементов на перекладине, на брусьях.	17-18	Разучивание основных элементов на перекладине, на брусьях	2	1	
Тема 2.1.3. Мастер-класс. Элементы акробатики (комбинация)	19-20	Элементы акробатики. Акробатическая комбинация. Кувырки. Стойка на голове. Стойка на руках.	2		
Тема 2.1.4. Контрольный урок по гимнастике	21-22	Контрольный урок по гимнастике подтягивание, основные элементы на перекладине, на брусьях.	2		
Раздел 3		Спортивные игры			
Тема 3.1. Баскетбол.		Содержание учебного материала			
		Практические занятия			ОК03, ОК08 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 3.1.1. Вводное тестирование по баскетболу. Элементы игры. Совершенствование техники ловли, передач, ведения, поворотов.	23-24	Элементы игры. Совершенствование техники ловли, передач, ведения, поворотов.	2		
Тема 3.1.2. Совершенствование техники бросков по корзине с места и в движении. Выполнение штрафных бросков	25-26	Совершенствование техники бросков по корзине с места и в движении. Выполнение штрафных бросков	2		
Тема 3.1.3. Изучение практических действий. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Тренировочная игра.	27-28	Изучение практических действий. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Тренировочная игра.	2		
Тема 3.1.4. Обучение индивидуальным защитным действиям. Держание противника, выбор места. Тренировочная игра.	29-30	Обучение индивидуальным защитным действиям. Держание противника, выбор места. Тренировочная игра	2		
Тема 3.1.5. Взаимодействие трех нападающих против двух защитников. Тренировочная игра.	31-32	Взаимодействие трех нападающих против двух защитников. Ведение мяча, передачи. Тренировочная игра.	2		
Тема 3.1.6. Сдача контрольных нормативов. Сдача нормативов ГТО	33-34	Сдача контрольных нормативов. Силовой комплекс. Подтягивание. Челночный бег	2		
Итого за семестр		Максимальная/аудиторная	34/34		
Раздел 4		Лыжный спорт			
Тема 4.1. Лыжная подготовка		Содержание учебного материала			
		Практические занятия	8		ОК03, ОК08 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 4.1.1. Изучение строевых команд с лыжами и на лыжах.	35-36	Изучение строевых команд с лыжами и на лыжах. Вводное тестирование по лыжной подготовке.	2		
Тема 4.1.2. Техника попеременного двухшажного хода.	37-38	Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	2		
Тема 4.1.3. Техника поворотов. Техника	39-40	Техника поворотов. Техника бесшажного хода. Техника спусков.	2	1	

бесшажного хода. Техника спусков и подъёмов. Техника торможения.		Техника подъёмов. Техника торможений. Совершенствование техники лыжных ходов..			
Тема 4.1.4. Контрольное соревнование: Бег на лыжах - 3 км.	41-42	Контрольное соревнование: 3 км. Выполнение учебного норматива по лыжам	2		
Раздел 5		Плавание			
Тема 5.1. Плавание		Содержание учебного материала			
		Практические занятия	4		
<i>Тема 5.1.1. Интерактивный урок. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.</i>	43-44	<i>Инструктаж по ТБ. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.</i>	2		ОК03, ОК08 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
<i>Тема 5.1.2. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса.</i>	45-46	<i>Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса.</i>	2	1	
Раздел 6		Спортивные игры.			
Тема 6.1. Волейбол		Содержание учебного материала			
		Практические занятия	8		
Тема 6.1.1. Технические приёмы игры: перемещения, верхняя передача двумя руками, передача мяча двумя руками снизу.	47-48	Технические приемы игры волейбол - перемещением, верхней передачей двумя руками. Передача мяча двумя руками снизу. Тренировочная игра.	2		ОК03, ОК08 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 6.1.2. Ловля и броски мяча после различных перемещений. Эстафета с перемещением.	49-50	Ловля и броски мяча после различных перемещений. Эстафета с перемещением. Обучение быстроте перемещения, смена стоек. Тренировочная игра.	2		
<i>Тема 6.1.3. Передача мяча с изменением высоты. Прямой нападающий удар. Нижняя и верхняя прямая подача. Тестирование по волейболу. Контрольная игра.</i>	51-52	<i>Передача мяча с изменением высоты. Прямой нападающий удар. Нижняя и верхняя прямая подача. Тренировочная игра. Тестирование по волейболу. Контрольная игра.</i>	2		
Итого за семестр		Максимальная/аудиторная	18/18		
		Третий курс			
Раздел 7		Гимнастика			
Тема 7.1. Гимнастика		Содержание учебного материала			
		Практические занятия	6		
Тема 7.1.1. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов.	53-54	Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Определение максимального количества подтягиваний и отжиманий.	2		ОК03, ОК08 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 7.1.2. Элементы акробатики. Кувырки.	55-56	Элементы акробатики. Кувырки. Стойка на руках. Стойка на голове	2		

Стойка на руках. Стойка на голове					
Тема 7.1.3. Разучивание основных элементов на перекладине, на брусках.	57-58	Разучивание основных элементов на перекладине, на брусках.	2	1	
Раздел 8		Плавание			
Тема 8.1		Содержание учебного материала			
Плавание		Практические занятия	4		ОК03, ОК08 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 8.1.1 Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше.	59-60	Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше.	2		
Тема 8.1.2. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	61-62	Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	2		
Раздел 9		Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах			
Тема 9.1.		Содержание			
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах		Практические занятия	4		ОК03, ОК08 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 9.1.1.Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой	63-64	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой	2	1	
Тема 9.1.2. Мастер-класс. Тренировка для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой	65-66	Тренировка для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой	2		
Итого за семестр		Максимальная/аудиторная	14/14		
Раздел 10.		ЛЫЖНЫЙ СПОРТ			
Тема 10.1. Лыжный спорт		Содержание			
		Практические занятия	8		ОК03, ОК08 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 10.1.1.Техника поворотов. Техника бесшажного хода.Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	67-68	Техника поворотов. Техника бесшажного хода. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.Обучение переходу с попеременного двухшажного на одновременный одношажный ход.	2		
Тема 10.1.2. Техника спусков. Техника подъемов. Техника торможений. Совершенствование техники лыжных ходов.	69-70	Техника спусков. Техника подъемов. Техника торможений. Совершенствование техники лыжных ходов.	2	1	
Тема10.1.3. Развитие скоростной выносливости.Элементы тактики лыжных гонок: распределенисил, лидирование, обгон,	71-72	Развитие скоростной выносливости.Элементы тактики лыжных гонок: распределенисил, лидирование, обгон, финиширование Передвижение студентов по учебной лыжне изученным способом	2		

финиширование Передвижение студентов по учебной лыжне изученным способом					
Тема 10.1.4. Контрольное соревнование: 3 км. Выполнение учебного норматива по лыжам	73-74	Контрольное соревнование: 3 км. Выполнение учебного норматива по лыжам	2		
		Самостоятельная работа обучающихся №1 Упражнения для развития быстроты, выносливости.	2		
		Самостоятельная работа обучающихся №2 Выучить и конспектировать теорию. Реферат по данному разделу.	2		
Раздел 11		Спортивные игры.			
Тема 11.1.Волейбол		Содержание учебного материала			
		Практические занятия	14		
Тема 11.1.1. Вводное тестирование. Стойки волейболиста: основная стойка. Стойка в момент выполнения передачи двумя руками сверху. Низкая стойка волейболиста при приеме мяча двумя руками сверху	75-76	Вводное тестирование. Стойки волейболиста: основная стойка. Стойка в момент выполнения передачи двумя руками сверху. Низкая стойка волейболиста при приеме мяча двумя руками сверху	2		ОК03, ОК08 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25ЛР24, ЛР25
Тема 11.1.2. Технические приемы игры волейбол - перемещением, верхней передачей двумя руками. Передача мяча двумя руками снизу. Тренировочная игра.	77-78	Технические приемы игры волейбол - перемещением, верхней передачей двумя руками. Передача мяча двумя руками снизу. Тренировочная игра.	2		
Тема 11.1.3. Ловля и броски мяча после различных перемещений. Эстафета с перемещением. Обучение быстроте перемещения, смена стоек. Тренировочная игра.	79-80	Ловля и броски мяча после различных перемещений. Эстафета с перемещением. Обучение быстроте перемещения, смена стоек. Тренировочная игра.	2		
Тема 11.1.4. Передача мяча с изменением высоты. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Тренировочная игра	81-82	Передача мяча с изменением высоты. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Тренировочная игра	2		
Тема 11.1.5. Прямой нападающий удар. Нижняя и верхняя прямая подача. Тренировочная игра	83-84	Передача мяча с изменением высоты. Тренировочная игра.	2		
Тема 11.1.6. Разучивание верхней передачи после перемещения. Тактика 1 и 2 передачи. Тренировочная игра	85-86	Разучивание верхней передачи после перемещения. Тактика 1 и 2 передачи. Тренировочная игра	2		
Тема 11.1.7. Тестирование по волейболу. Соревнования на первенство группы.	87-88	Тестирование по волейболу. Контрольная игра	2		
		Самостоятельная работа обучающихся №3 Упражнения для развития быстроты, выносливости. Тренировки с мячами.	2		
		Самостоятельная работа обучающихся №4 Выполнение системы упражнений на определённые группы мышц	2		
		Самостоятельная работа обучающихся №5 Подготовить презентацию по разделу.	3		

Тема 11.2. Мини-футбол		Содержание учебного материала			
		Практические занятия:	8		ОК03, ОК08 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 11.2.1. Технические приёмы игры мини-футбол. Техника безопасности. Правила игры.	89-90	Технические приёмы игры мини-футбол. Техника безопасности. Правила игры	2		
Тема 11.2.2. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке. Передача. Тренировочная игра.	91-92	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке. Передача. Тренировочная игра	2	1	
Тема 11.2.3. Приём мяча, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения. Контроль мяча. Тренировочная игра.	93-94	Приём мяча, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения. Контроль мяча. Тренировочная игра.	2		
Тема 11.2.4. Техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Контрольная игра.	95-96	Техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Контрольная игра.	2		
		Самостоятельная работа обучающихся №6 Упражнения для развития быстроты, выносливости. Тренировки с мячами.	2		
		Самостоятельная работа обучающихся №7 Выполнение системы упражнений на определённые группы мышц	2		
Итого за семестр		Максимальная/аудиторная	45/30		
		Четвёртый курс			
Тема 12.1. Баскетбол		Содержание			
		Практические занятия	14		ОК03, ОК08 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 12.1.1. Элементы игры. Совершенствование техники ловли, передач, ведения, поворотов.	97-98	Элементы игры. Совершенствование техники ловли, передач, ведения, поворотов. Совершенствование техники бросков по корзине с места и в движении. Выполнение штрафных бросков.	2		
Тема 12.1.2. Совершенствование техники бросков по корзине с места и в движении. Выполнение штрафных бросков	99-100	Совершенствование техники бросков по корзине с места и в движении. Выполнение штрафных бросков	2		
Тема 12.1.3. Изучение практических действий. Взаимодействие 2 нападающих против 1 защитника. Обучение индивидуальным защитным действиям. Держание противника, выбор места.	101-102	Изучение практических действий. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Обучение индивидуальным защитным действиям. Держание противника, выбор места.	2	1	
Тема 12.1.4. Взаимодействие трех нападающих против двух защитников. Тренировочная игра.	103-104	Взаимодействие трех нападающих против двух защитников. Ведение мяча, передачи. Тренировочная игра.	2		
Тема 12.1.5. Совершенствование техники ловли, передач, ведения, поворотов. Двухсторонняя игра.	105-106	Совершенствование техники ловли, передач, ведения, поворотов. Двухсторонняя игра	2		
Тема 12.1.6. Обучение индивидуальным защитным действиям. Держание противника, выбор места. Тренировочная игра.	107-108	Обучение индивидуальным защитным действиям. Держание противника, выбор места. Тренировочная игра	2		
Тема 12.1.7. Тестирование по баскетболу. Контрольная игра.	109-110	Тестирование по баскетболу. Контрольная игра.	2		
Тема 13.1.		Содержание учебного материала			

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах		Практические занятия	14		ОК03, ОК08 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 13.1.1. Вводное тестирование. Техника безопасности занятий.	111-112	Вводное тестирование. Техника безопасности занятий.	2		
Тема 13.1.2.Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой	113-114	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой	2	1	
Тема 13.1.3. Тренировка для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой	115-116	Тренировка для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой	2		
Тема 13.1.4.Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой	117-118	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой	2		
Тема 13.1.5. Тренировка для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой	119-120	Тренировка для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой	2		
Тема 13.1.6.Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой	121-122	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой	2		
Тема 13.1.7. Сдача нормативов по ОФП.	123-124	Сдача нормативов по ОФП. Подтягивание. Подъём туловища с положения лёжа. Жим штанги.	2		
Итого за семестр		Максимальная/аудиторная	28/28		
Теоретический раздел		Содержание учебного материала			
		Теоретическое занятие			ЛР9
Урок-презентация. Тема. Основы здорового образа жизни	125-126	Основы здорового образа жизни. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Здоровый образ жизни.	2		
Раздел 14.		ЛЫЖНЫЙ СПОРТ			
Тема 14.1. Лыжный спорт		Содержание			
		Практические занятия	8		ОК03, ОК08 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 14.1.1.Техника поворотов. Техника бесшажного хода.Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	127-128	Техника поворотов. Техника бесшажного хода. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.Обучение переходу с попеременного двухшажного на одновременный одношажный ход.	2		
Тема 14.1.2. Техника спусков. Техника подъемов. Техника торможений. Совершенствование техники лыжных ходов.	129-130	Техника спусков. Техника подъемов. Техника торможений. Совершенствование техники лыжных ходов.	2	1	
Тема 14.1.3. Развитие скоростной	131-132	Развитие скоростной выносливости.Элементы тактики лыжных гонок:	2		

выносливости.Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование Передвижение студентов по учебной лыжне изученным способом		распределение сил, лидирование, обгон, финиширование Передвижение студентов по учебной лыжне изученным способом			
Тема 14.1.4. Контрольное соревнование: 3 км. Выполнение учебного норматива по лыжам	133-134	Контрольное соревнование: 3 км. Выполнение учебного норматива по лыжам	2		
Раздел 15		Спортивные игры.			
Тема 15.1. Волейбол		Содержание учебного материала			
		Практические занятия	12		ОК03, ОК08 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 15.1.1. Технические приемы игры волейбол - перемещением, верхней передачей двумя руками.Передача мяча двумя руками снизу. Тренировочная игра.	135-136	Технические приемы игры волейбол - перемещением, верхней передачей двумя руками. Передача мяча двумя руками снизу. Тренировочная игра.	2		
Тема 15.1.2. Ловля и броски мяча после различных перемещений. Эстафета с перемещением. Обучение быстроте перемещения, смена стоек. Тренировочная игра.	137-138	Ловля и броски мяча после различных перемещений. Эстафета с перемещением. Обучение быстроте перемещения, смена стоек. Тренировочная игра.	2		
Тема 15.1.3. Передача мяча с изменением высоты. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Тренировочная игра	139-140	Передача мяча с изменением высоты. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Тренировочная игра	2		
Тема 15.1.4. Прямой нападающий удар. Нижняя и верхняя прямая подача. Тренировочная игра	141-142	Передача мяча с изменением высоты. Тренировочная игра.	2		
Тема 15.1.5. Разучивание верхней передачи после перемещения. Тактика 1 и 2 передачи. Тренировочная игра	143-144	Разучивание верхней передачи после перемещения. Тактика 1 и 2 передачи. Тренировочная игра	2		
Тема 15.1.6. Тестирование по волейболу. Контрольная игра	145-146	Тестирование по волейболу. Контрольная игра	2		
		Содержание учебного материала			
Тема 15.2. Мини-футбол		Практические занятия:	6		ОК03, ОК08 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 15.2.1. Технические приёмы игры мини-футбол. Техника безопасности. Правила игры.	147-148	Технические приёмы игры мини-футбол. Техника безопасности. Правила игры	2		
Тема 15.2.2. Приём мяча, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения. Контроль мяча. Тренировочная игра.	149-150	Приём мяча, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения. Контроль мяча. Тренировочная игра.	2	1	
Тема 15.2.3. Дифференцированный зачёт. Сдача нормативов ГТО.	151-152	Дифференцированный зачёт. Сдача нормативов ГТО.	2		
Итого за семестр		Максимальная/аудиторная	28/28		
ВСЕГО ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ		Максимальная/аудиторная	167/152	12	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивной площадки с секторами, лыжной базы.

Технические средства:

- Музыкальный центр;
- Видеопроектор;
- Персональный компьютер;
- Экран;
- Учебно-методическая литература.

Спортивный инвентарь и оборудование:

- Мячи;
- Лыжи;
- Гимнастический инвентарь;

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

Бишаева А.А., Физическая культура: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования/ А.А. Бишаева. – 7-е издание, стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2020.

Дополнительная литература:

Холодов Ж.К., Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования / Ж.К. Холодов.-15-е издание стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2018.

Полиевский С.А., Гигиенические основы физической культуры и спорта: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования / С.А. Полиевский -1-е издание стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2021.

Решетников Н.В., Физическая культура: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования / Н.В. Решетников -19-е издание стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2018.

Физическая культура . примерная программа для средних специальных учебных заведений. -М.:2001г.

Физическая культура. Примерная программа учебной дисциплины для средних специальных учебных заведений (Повышенный уровень). - М.: издательский отдел ИПР СПО. 2004г

Интернет- ресурсы:

<http://www.libsport.ru/> Российская Спортивная Энциклопедия.

<http://www.teoriya.ru/journals/>. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»

<http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры» создан на основе материалов журнала «Спорт в школе»

<http://www.teoriya.ru/fkvot/> Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

<http://www.infosport.ru/sp/> Энциклопедия по видам спорта

3.3. Общие требования к организации образовательного процесса

Условия проведения занятий, консультационной помощи обучающимся, в том числе с применением форм электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:

Организация образовательного процесса в образовательном учреждении осуществляется в соответствии с образовательными программами и расписаниями занятий.

При реализации образовательных программ независимо от форм получения образования могут применяться электронное обучение, дистанционные образовательные технологии в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования.

Под электронным обучением понимается организация образовательного процесса с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие участников образовательного процесса.

Преподаватель использует:

1. Электронные образовательные ресурсы: облако Майл, РЭШ, Гугл Класс.
2. Электронные информационные ресурсы: ЭБС, тематические сайты, порталы, ютуб.
3. Технические средства для реализации процесса обучения в дистанционном режиме: ПК, ноутбук, планшет, смартфон.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, в том числе с применением форм электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать физкультурно–оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой и проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам программы; - <i>держаться на поверхности воды;</i> - <i>плавать различными стилями;</i> -<i>оказывать первую помощь при ЧС на воде.</i> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; -оказание доврачебной помощи пострадавшему; -основы здорового образа жизни; -<i>правила поведения на воде;</i> -<i>правила оказания первой помощи при ЧС на воде.</i> <p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Наблюдение за деятельностью студентов</p> <p>Оценка за, выполнение студентами практических работ и технико-тактических действий</p> <p>Выполнение контрольных нормативов.</p> <p>Наблюдение за деятельностью студентов и выполнение ими практических работ</p> <p>Выполнение контрольных нормативов</p> <ul style="list-style-type: none"> -видео- или фото- отчет - online тестирование - опрос в режиме видеоконференции -on-line-опрос в система Гугл Класс; - тестирование, с помощью встроенного конструктора тестов в системе Гугл Класс <p>Наблюдение за деятельностью студентов</p> <p>Оценка за, выполнение студентами практических работ и технико-тактических действий</p> <p>Выполнение контрольных нормативов.</p> <ul style="list-style-type: none"> видео- или фото- отчет - online тестирование - опрос в режиме видеоконференции -on-line-опрос в системе Гугл Класс; - тестирование, с помощью встроенного конструктора тестов в системе Гугл Класс

ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ В ЧАСТИ ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Оценка достижения обучающимися личностных результатов проводится в рамках контрольных и оценочных процедур, предусмотренных настоящей программой.

Личностные результаты	Формы и методы контроля и оценки результатов
ЛР 9 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	<ul style="list-style-type: none"> – проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону; – отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся;
ЛР13 Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> – соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики; – конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/бригаде;
ЛР20 Проявляющий терпимости и уважения к обычаям и традициям народов России и других государств, способности к межнациональному и межконфессиональному согласию	<ul style="list-style-type: none"> – проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону; – отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся;
ЛР24 Проявляющий ответственность, дисциплинированность, трудолюбие, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми, проектно мыслящий.	<ul style="list-style-type: none"> – демонстрация интереса к будущей профессии; – оценка собственного продвижения, личностного развития;
ЛР25 Способный к реализации творческого потенциала в духовной предметно-продуктивной деятельности, социальной и профессиональной мобильности на основе выстраивания своей жизненной и профессиональной траектории.	<ul style="list-style-type: none"> – демонстрация интереса к будущей профессии; – оценка собственного продвижения, личностного развития;

При реализации учебной предмета с применением форм электронного обучения и дистанционных образовательных технологий текущий контроль и оценка результатов осуществляется на электронной платформе: Гугл Класс

(Указывается используемая электронная платформа: облачные технологии, «Мобильное электронное образование», «Гугл Класс» и другие)

Формами и методами текущего контроля успеваемости могут быть on-line-опрос, наблюдение, домашние задания, контрольные и самостоятельные работы, рефераты, эссе, лабораторные работы, тестирование on-line и off-line, проекты, видео-отчеты, веб-квесты, вебинары, видеоконференции и другие формы текущего контроля успеваемости, по решению преподавателя, ответственного за реализацию дисциплины (модуля).