

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

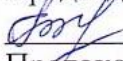
*«Общий гуманитарный и социально-экономический цикл»
программы подготовки специалистов среднего звена*

по специальности **35.02.05 Агрономия**

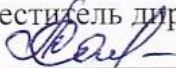
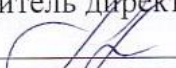
профиль **Технологический**

Чистополь, 2022

ОДОБРЕНО:

Председатель ПЦК:
 Г.Н. Сахабутдинова
Протокол заседания ПЦК
№ 1 от «29» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:

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

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **35.02.05 Агрономия**, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования **35.02.05 Агрономия**, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от от 07.05.2014 N 454, зарегистрированный в Минюсте РФ 26.06.2014 N 32871

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

Разработчик:

М.Р. Шакиров, Э.И. Заббаров, преподаватели ГАПОУ " Чистопольский сельскохозяйственный техникум им. Г.И. Усманова "

Эксперты: _____

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	10
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Пояснительная записка

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих, специалистов среднего звена.

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- Формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью.
- Формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке;
- 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.

1.2. Общая характеристика учебной дисциплины

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целостного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологически особенностей и качества здоровья обучающихся.

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

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) 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.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами:

теоретическая часть и практическая часть.

1.3. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в блок дисциплин ОГСЭ.

1.4. Результаты освоения учебной дисциплины

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

У.1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

З.1 роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

Результатом освоения программы дисциплины является овладение обучающимися общими компетенциями:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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

Код ЛР	Личностные результаты реализации программы воспитания
ЛР9	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
ЛР17	Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии
ЛР20	Проявляющий терпимости и уважения к обычаям и традициям народов России и других государств, способности к межнациональному и межконфессиональному согласию

ЛР24	Проявляющий ответственность, дисциплинированность, трудолюбие, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми, проектно мыслящий.
------	---

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 172 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 86 часов;

самостоятельной работы обучающегося 86 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>172</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>86</i>
в том числе:	
В том числе в форме практической подготовки	<i>12</i>
практические занятия	<i>86</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>152</i>
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа: - выполнение заданий на совершенствование физической подготовки	<i>59</i>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Третий курс.

Раздел 1. Легкая атлетика.

Тема 1.1 Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Тестирование: бег на 100 метров.

Тема 1.2. Техника бегового шага в беге на короткие дистанции. Техника бега по прямой. Бег на 200 метров.

Тема 1.3. Бег по прямой, специальные беговые упражнения и повторный бег на отрезках. Челночный бег.

Бег на 400 метров

Тема 1.4. Техника низкого старта и стартового ускорения. Челночный бег.

Тема 1.5 Кросс. Техника бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение - кросс 1000м.

Тема 1.6 Прыжки в длину. Прыжки в высоту

Тема 1.7 Техника метания гранаты. Техника толкания ядра с места

Тема 1.8. Соревнования на первенство группы: Бег на 100 метров. Прыжки в длину с места.

Раздел 2 Гимнастика

Тема 2.1. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов.

Тема 2.2. Зачетный урок.

Тема 2.3. Разучивание основных элементов на перекладине, на брусках, на брусьях разновысоких и бревне.

Тема 2.4. Совершенствование техники выполнения комбинаций на гимнастических снарядах.

Совершенствование акробатической комбинации.

Тема 2.5. Кувырок вперед.

Тема 2.6. Длинный кувырок вперед.

Тема 2.7. Гимнастические стойки.

Тема 2.8. Соскок махом назад.

Тема 2.9. Соскок махом вперед.

Тема 2.10. Акробатическая комбинация.

Тема 2.11. Зачетный урок.

Раздел 3 Плавание

Тема 3.1. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше.

Тема 3.2. Зачетный урок.

Четвертый курс.

Раздел 1. Легкая атлетика.

Тема 1.1 Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Тестирование: бег на 100 метров

Тема 1.2. Техника бегового шага в беге на короткие дистанции. Техника бега по прямой. Бег на 200 метров.

Тема 1.3. Бег по прямой, специальные беговые упражнения и повторный бег на отрезках. Челночный бег. Бег на 400 метров

Тема 1.4. Техника низкого старта и стартового ускорения. Челночный бег.

Тема 1.5 Кросс. Техника бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение - кросс 1000м

Тема 1.6 Прыжки в длину. Прыжки в высоту

Тема 1.7 Техника метания гранаты. Техника толкания ядра с места

Тема 1.8. Соревнования на первенство группы: Бег на 100 метров. Прыжки в длину с места.

Раздел 2 Гимнастика

Тема 2.1. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов.

Тема 2.2. Элементы акробатики.

Тема 2.3. Разучивание основных элементов на перекладине, на брусках, на брусках разновысоких и бревне.

Тема 2.4. Совершенствование техники выполнения комбинаций на гимнастических снарядах. Совершенствование акробатической комбинации.

Раздел 3. Волейбол

Тема 3.1 Технические приёмы игры. Стойки волейболиста.

Тема 3.2. Передача мяча двумя руками. Ловля и броски.

Тема 3.3. Эстафета с перемещением. Передача мяча с изменением высоты.

Тема 3.4. Прямой нападающий удар. Приём и передача мяча. Контрольная игра.

Тема 3.5. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Разучивание верхней передачи после перемещения.

Тактика 1 и 2 передачи. Тренировочная игра.

Тема 3.6. Верхняя прямая подача.

Тема 3.7. Нижняя прямая подача.

Тема 3.8. Нападающий удар.

Тема 3.9. Дифференцированный зачет.

Тема 3.10. Дифференцированный зачет.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ ОГСЭ 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(Наименование УП)

Третий курс

Наименование разделов и тем	Номера уроков	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрены)</i>	Объем часов	в т.ч. в форме практичес. подготовки	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1.		Легкая атлетика.			
Тема 1.1 Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Тестирование: бег на 100 метров.	1-2	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия:	2		
		Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Тестирование: бег на 100 метров.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 1	2		
Тема 1.2. Техника бегового шага в беге на короткие дистанции. Техника бега по прямой. Бег на 200 метров.	3-4	Содержание учебного материала	4	2	
		Практические занятия:	2	2	
		Техника бегового шага в беге на короткие дистанции. Техника бега по прямой. Бег на 200 метров			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 2 Оздоровительный бег. Выполнение упражнений на развитие выносливости.	2		
Тема 1.3. Бег по прямой, специальные беговые упражнения и повторный бег на отрезках. Челночный бег. Бег на 400 метров	5-6	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия:	2		
		Бег по прямой, специальные беговые упражнения и повторный бег на отрезках. Челночный бег. Бег на 400 метров			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 3 Выполнение системы упражнений на определённые группы мышц.	2		

Тема 1.4. Техника низкого старта и стартового ускорения. Челночный бег.	7-8	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия:	2		
		Техника низкого старта и стартового ускорения. Челночный бег.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 4 Оздоровительный бег. Выполнение упражнений на развитие резкости.	2		
Тема 1.5 Кросс. Техника бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение - кросс 1000м	9-10	Содержание учебного материала	4	2	
		Практические занятия:	2	2	
		Кросс. Техника бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение - кросс 1000м			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 5 Выучить и конспектировать теорию. Реферат по данному разделу.	2		
Тема 1.6 Прыжки в длину. Прыжки в высоту	11-12	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия:	2		
		Прыжки в длину. Прыжки в высоту. Техника прыжка.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 6 Бег 30 м.	2		
Тема 1.7 Техника метания гранаты. Техника толкания ядра с места	13-14	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия:	2		
		Техника метания гранаты с места. Скрестный шаг при метании гранаты. Техника метания гранаты с 3-х шагов. Техника толкания ядра с места			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 7 Бег 60 м.	2		
Тема 1.8. Соревнования на первенство группы: Бег на 100 метров. Прыжки в длину с места.	15-16	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия:	2		
		Соревнования на первенство группы: Бег на 100 метров. Прыжки в длину с места.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 8 Эстафетный бег 4x100 м.	2		

Раздел 2.		Гимнастика		
		Содержание учебного материала	4	
		Практические занятия	2	
Тема 2.1. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов.	17-18	Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Определение максимального количества подтягиваний и отжиманий.		ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 9	2	
Тема 2.2. Зачетный урок.	19-20	Содержание учебного материала	2	
		Практические занятия:	2	
		Выполнение зачетных заданий.		ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Максимальная/аудиторная	40/20	
Тема 2.3. Разучивание основных элементов на перекладине, на брусках, на брусках разновысоких и бревне.	21-22	Содержание учебного материала	4	
		Практические занятия:	2	
		Разучивание основных элементов на перекладине, на брусках (юноши), на брусках разновысоких и бревне (девушки).		ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 10 Бег 100 м.	2	
Тема 2.4. Совершенствование техники выполнения комбинаций на гимнастических снарядах. Совершенствование акробатической комбинации.	23-24	Содержание учебного материала	4	
		Практические занятия:	2	
		Совершенствование техники выполнения комбинаций на гимнастических снарядах. Совершенствование акробатической комбинации.		ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 11 Челночный бег 3x10 м.	2	
Тема 2.5. Кувырок вперед.	25-26	Содержание учебного материала	4	
		Практические занятия:	2	
		Кувырок вперед.		ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 12 Упражнения для развития гибкости. Гимнастическая комбинация.	2	

Тема 2.6. Длинный кувырок вперед.	27-28	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия:	2		
		Длинный кувырок вперед.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
Тема 2.7. Гимнастические стойки.	29-30	Самостоятельная работа обучающихся № 13 Выучить и конспектировать теорию. Реферат по данному разделу	2		
		Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия:	2		
Тема 2.8. Соскок махом назад.	31-32	Гимнастические стойки.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 14 Кувырок в перед.	2		
		Содержание учебного материала	4		
Тема 2.9. Соскок махом вперед.	33-34	Практические занятия:	2		
		Соскок махом назад.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 15 Длинный кувырок в перед.	2		
Тема 2.10. Акробатическая комбинация.	35-36	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия:	2		
		Соскок махом вперед.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
Тема 2.10. Акробатическая комбинация.	35-36	Самостоятельная работа обучающихся № 16 Стойка на лопатках и локтях.	2		
		Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия:	2		
Тема 2.10. Акробатическая комбинация.	35-36	Акробатическая комбинация.	2		ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 17 Упор головой.			

Тема 2.11. Зачетный урок.	37-38	Содержание учебного материала	2		
		Практические занятия:	2		
		Выполнение зачетных заданий			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
Раздел 3.		Плавание			
Тема 3.1. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	39-40	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия	2		
		Инструктаж по ТБ. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
Тема 3.2. Зачетный урок.	41-42	Содержание учебного материала	2	2	
		Практические занятия:	2	2	
		Выполнение зачетных заданий.			
		Темы индивидуальных проектов по физической культуре и ЗОЖ 1. Основы здорового образа жизни. 2. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма. 3. История возникновения и развития Олимпийских игр. 4. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастик 5. Спортивные объекты в Чистополе. 6. Спорт в Татарстане. 7. Здоровое питание - залог крепкого здоровья. 8. Физкультура и спорт: общее и различие. Их влияние на здоровье человека. 9. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушений. 10. Закаливание — эффективное средство укрепления здоровья человека			
Итого за семестр		Максимальная/аудиторная	44/22		
ИТОГО:		МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО	84		
		ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ АУДИТОРНЫХ	42		
		САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ	42		

		КОНСУЛЬТАЦИИ	4		
		В ТОМ ЧИСЛЕ В ФОРМЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	6		

Четвертый курс

Наименование разделов и тем	Номера уроков	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	в т.ч. в форме практичес. подготовки	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1.		Легкая атлетика.			
Тема 1.1 Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Тестирование: бег на 100 метров.	1-2	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия:	2		
		Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Тестирование: бег на 100 метров.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 1	2		
Тема 1.2. Техника бегового шага в беге на короткие дистанции. Техника бега по прямой. Бег на 200 метров.	3-4	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия:	2		
		Техника бегового шага в беге на короткие дистанции. Техника бега по прямой. Бег на 200 метров			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 2 Оздоровительный бег. Выполнение упражнений на развитие выносливости.	2		
Тема 1.3. Бег по прямой, специальные беговые упражнения и повторный бег на отрезках. Челночный бег. Бег на 400 метров	5-6	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия:	2		
		Бег по прямой, специальные беговые упражнения и повторный бег на отрезках. Челночный бег. Бег на 400 метров			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 3 Выполнение системы упражнений на определённые группы мышц.	2		
	7-8	Содержание учебного материала	4		

Тема 1.4. Техника низкого старта и стартового ускорения. Челночный бег.		Практические занятия:	2		
		Техника низкого старта и стартового ускорения. Челночный бег.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 4 Оздоровительный бег. Выполнение упражнений на развитие резкости.	2		
Тема 1.5 Кросс. Техника бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение - кросс 1000м	9-10	Содержание учебного материала	4	2	
		Практические занятия:	2	2	
		Кросс. Техника бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение - кросс 1000м			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 5 Выучить и конспектировать теорию. Реферат по данному разделу.	2		
Тема 1.6 Прыжки в длину. Прыжки в высоту	11-12	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия:	2		
		Прыжки в длину. Прыжки в высоту. Техника прыжка.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 6 Бег 100 м.	2		
Тема 1.7 Техника метания гранаты. Техника толкания ядра с места	13-14	Содержание учебного материала	4	2	
		Практические занятия:	2	2	
		Техника метания гранаты с места. Скрестный шаг при метании гранаты. Техника метания гранаты с 3-х шагов. Техника толкания ядра с места			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
			Самостоятельная работа обучающихся № 7		
Тема 1.8. Соревнования на первенство группы: Бег на 100 метров. Прыжки в длину с места.	15-16	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия:	2		
		Соревнования на первенство группы: Бег на 100 метров. Прыжки в длину с места.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 8 Бег 60 м.	2		
Раздел 2		Гимнастика			
Тема 2.1. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов.	17-18	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия	2		
		Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Определение максимального количества подтягиваний и отжиманий.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24

		Самостоятельная работа обучающихся № 9 Упражнения для развития гибкости. Гимнастическая комбинация.	2		
Тема 2.2. Элементы акробатики	19-20	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия	2		
		Элементы акробатики (комбинация).			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 10 Выучить и конспектировать теорию. Реферат по данному разделу	2		
Тема 2.3. Разучивание основных элементов на перекладине, на брусках, на брусьях разновысоких и бревне.	21-22	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия	2		
		Разучивание основных элементов на перекладине, на брусках (юноши), на брусьях разновысоких и бревне (девушки).			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 11 Кувырок вперед.	2		
Тема 2.4. Совершенствование техники выполнения комбинаций на гимнастических снарядах. Совершенствование акробатической комбинации.	23-24	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия	2		
		Совершенствование техники выполнения комбинаций на гимнастических снарядах. Совершенствование акробатической комбинации.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 12 Длинный кувырок вперед.	2		
Раздел 3.		Волейбол			
Тема 3.1 Технические приёмы игры. Стойки волейболиста.	25-26	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия	2		
		Технические приемы игры волейбол - перемещением, верхней передачей двумя руками. Стойки волейболиста: основная (стартовая) стойка. Стойка в момент выполнения передачи двумя руками сверху. Низкая стойка волейболиста при приеме мяча двумя руками сверху.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 13 Тест вольный стиль 100 м.	2		
Тема 3.2. Передача мяча двумя руками. Ловля и броски.	27-28	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия	2		

		Передача мяча двумя руками снизу. Тактика 1 и 2 передачи. Ловля и броски мяча после различных перемещений.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 14 Упражнения для развития быстроты, выносливости. Тренировки на суши и на воде	2		
Тема 3.3. Эстафета с перемещением. Передача мяча с изменением высоты.	29-30	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия	2		
		Эстафета с перемещением. Обучение быстроте перемещения, смена стоек. Передача мяча с изменением высоты. Разучивание верхней передачи после перемещения.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 15 Стойка на лопатках и локтях.	2		
Тема 3.4. Прямой нападающий удар. Приём и передача мяча. Контрольная игра.	31-32	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия	2		
		Прямой нападающий удар. Нижняя и верхняя прямая подача. Развитие быстроты и прыгучести. Прием и передача мяча снизу двумя руками.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 16 Выучить и конспектировать теорию. Реферат по данному разделу.	2		
Тема 3.5. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Разучивание верхней передачи после перемещения. Тактика 1 и 2 передачи. Тренировочная игра	33-34	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия	2		
		Прием и передача мяча снизу двумя руками. Разучивание верхней передачи после перемещения. Тактика 1 и 2 передачи. Тренировочная игра			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 17 Кроль на груди.	2		
Тема 3.6. Верхняя прямая подача.	35-36	Содержание учебного материала	4	2	
		Практические занятия	2	2	
		Верхняя прямая подача.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 18 Кроль на спине.	2		
Тема 3.7. Нижняя прямая подача.	37-38	Содержание учебного материала	4	2	
		Практические занятия	2	2	
		Нижняя прямая подача.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24

		Самостоятельная работа обучающихся № 19	2		
Тема 3.8. Нападающий удар.	39-40	Содержание учебного материала	2		
		Практические занятия	2		
		Нападающий удар.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 20	2		
Тема 3.9. Дифференцированный зачет.	41-42	Содержание учебного материала	2	2	
		Практические занятия	2	2	
		Выполнение зачетных заданий.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
Тема 3.10. Дифференцированный зачет.	43-44	Содержание учебного материала	2		
		Практические занятия	2		
		Выполнение зачетных заданий.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Темы индивидуальных проектов по физической культуре и ЗОЖ 1. Основы здорового образа жизни. 2. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма. 3. История возникновения и развития Олимпийских игр. 4. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастик 5. Спортивные объекты в Чистополе. 6. Спорт в Татарстане. 7. Здоровое питание - залог крепкого здоровья. 8. Физкультура и спорт: общее и различие. Их влияние на здоровье человека. 9. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушений. 10. Закаливание — эффективное средство укрепления здоровья человека			
Итого за семестр		Максимальная/аудиторная	88/44		
ИТОГО:		МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО	172		
		ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ АУДИТОРНЫХ	86		
		САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ	86		
		КОНСУЛЬТАЦИИ	4		

		В ТОМ ЧИСЛЕ В ФОРМЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ		
--	--	--	--	--

12

3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1.Бишаева А.А., Физическая культура: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования/ А.А. Бишаева. – 5-е издание.,стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2017.

Дополнительная литература:

1.Гелецкая Л.Н. Физическая культура для студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Красноярск: Сиб. Федер. Ун-т, 2014г.

Физическая культура: учебное пособие/ Чертов Н.В. – Ростова-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012г.

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 спорт

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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: 1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>Наблюдение за деятельностью студентов Оценка за, выполнение студентами практических работ и технико-тактических действий Выполнение контрольных нормативов. - видео- или фото- отчет - online тестирование - опрос в режиме видеоконференции - on-line-опрос; - тестирование, с помощью встроенного конструктора тестов в системе</p>
<p>Знать:: 1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p>	<p>Наблюдение за деятельностью студентов и выполнение ими практических работ Выполнение контрольных нормативов - видео- или фото- отчет - online тестирование - опрос в режиме видеоконференции - on-line-опрос в система; - тестирование, с помощью встроенного конструктора тестов в системе</p>
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>Наблюдение за деятельностью студентов и выполнение ими практических работ Выполнение контрольных нормативов - видео- или фото- отчет - online тестирование - опрос в режиме видеоконференции - on-line-опрос в система; - тестирование, с помощью встроенного конструктора тестов в системе</p>

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 зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	– проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону; – отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся;
ЛР 17 Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии	– проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества; – участие в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах по профессии, викторинах, в предметных неделях;
ЛР20 Проявляющий терпимости и уважения к обычаям и традициям народов России и других государств, способности к межнациональному и межконфессиональному согласию	– проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества;
ЛР24 Проявляющий ответственность, дисциплинированность, трудолюбие, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми, проектно мыслящий.	– конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/бригаде;