

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

*«Общеобразовательный цикл»*

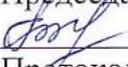
*Программы подготовки специалистов среднего звена*

по специальности **35.02.16** Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

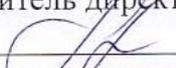
профиль: **технологический**

**Чистополь, 2022**

**ОДОБРЕНО:**

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

**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 учебного предмета общеобразовательного цикла ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы ППССЗ по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 9.12.2016г. № 1564

**Организация - разработчик:** ГАПОУ "Чистопольский сельскохозяйственный техникум им. Г.И. Усманова"

**Разработчик:**

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

**Эксперты:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## **СОДЕРЖАНИЕ**

**стр.**

Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
Структура и содержание учебной дисциплины	7
Условия реализации программы учебной дисциплины	15
Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	17

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Пояснительная записка

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 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 (ППССЗ СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих, специалистов среднего звена.

Содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 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;
- Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- Владение 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 ОГСЭ.04 Физическая культура направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

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

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура представлено тремя содержательными линиями:

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

3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

**П е р в а я** 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.

**В т о р а я** содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

**Т р е т ь я** 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 ОГСЭ.04 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 ОГСЭ.04 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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- 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
ЛР19	Управляющий собственным профессиональным развитием, рефлексивно оценивающий собственный жизненный опыт, критерии личной успешности, признающий ценность непрерывного образования

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.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Общий объем предмета (всего)</b>	76
<b>Объем работы обучающегося во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>	76
в том числе в форме практической подготовки	12
Лекции	4
лабораторные, практические	76
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	-
в том числе:	-
индивидуальный проект _____ часов;	-
<b>Консультации _____ часов</b>	-
<b>Промежуточная аттестация _____ часов.</b>	4

### 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### Второй курс.

##### Раздел 1. Легкая атлетика.

Тема 1.1. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Тестирование ОФП. Бег на 100 метров

Тема 1.2. Осенняя контрольная проверка: бег на 400 метров.

Тема 1.3. Техника низкого старта и стартового ускорения. Бег на 200 метров.

Тема 1.4. Бег по прямой, специальные беговые упражнения и повторный бег на отрезках. Прыжки в длину с места

Тема 1.5 Контрольное упражнение: девушки -кросс 1000м. юноши - кросс 2000 м.

Тема 1.6. Прыжки в длину. Приземление при прыжках в длину с разбега. Обучение полетной фазе прыжка в длину способом «согнув ноги».

Тема 1.7. Прыжки в высоту. Техника прыжка в высоту с разбега - переход через планку способом «перешагивание» и ритм разбега.

Тема 1.8. Техника метания гранаты с места. Скрестный шаг при метании гранаты. Техника метания гранаты с 3-х шагов

Тема 1.9. Техника толкания ядра с места

Тема 1.10. Равномерный бег на дистанции 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)

Тема 1.11. Челночный бег

##### Раздел 2 Гимнастика

Тема 2.1. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Определение максимального количества подтягиваний и отжиманий.

Тема 2.2. Элементы акробатики (комбинация)

Тема 2.3. Стойка на лопатках (девушки). Элементы акробатики. Кувырки. Стойка на голове. Стойка на руках.

Тема 2.4. Ознакомление студентов с основными элементами на перекладине, брусьях (юноши), брусьях разновысоких и бревне (девушки).

Тема 2.5. Разучивание основных элементов на перекладине, на брусьях (юноши), на брусьях разновысоких и бревне (девушки).

Тема 2.6. Зачетный урок.

Тема 2.7. Упражнения на снарядах. Разучивание оборота вперед верхом, ознакомление с подъемом махом вперед и махом назад с предплечья (юноши). Разучивание вскока на бревно с косога разбега в сед на бревне (девушки).

Тема 2.8. Длинный кувырок вперед.

Тема 2.9. Совершенствование техники выполнения комбинаций на гимнастических снарядах.

Совершенствование акробатической комбинации.

Тема 2.10. Выполнение зачетных комбинаций на перекладине (юноши) и на бревне (девушки)

Тема 2.11. Контрольный урок: акробатическая комбинация

##### Раздел 3 Спортивные игры

Тема 3.1. Вводное тестирование по баскетболу. Элементы игры. Совершенствование техники ловли, передач, ведения, поворотов.

Тема 3.2. Тест на гибкость (наклон).

Тема 3.3. Изучение практических действий. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника.

Тренировочная игра.

Тема 3.4. Обучение индивидуальным защитным действиям. Держание противника, выбор места.

Тренировочная игра.

Тема 3.5. Выполнение теста на гибкость

Тема 3.6. Бросок на два шага.

Тема 3.7. Штрафной бросок.

Тема 3.8. Штрафной бросок

Тема 3.9. Бросок мяча от плеча

Тема 3.10 Бросок мяча от груди

Тема 3.11. Прием и передача мяча двумя руками сверху

Тема 3.12. Прием и передача мяча двумя руками снизу

Тема 3.13. Верхняя прямая подача

Тема 3.14. Нижняя прямая подача

Тема 3.15. Нападающий удар

Тема 3.16 Зачетный урок

**4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**  
**ОГСЭ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

(Наименование УП)

**Второй 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
<b>Раздел 1.</b>		<b>Легкая атлетика.</b>	<b>20</b>		
Тема 1.1. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов.	1-2	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Теоретические занятия:</b>	2		
		Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Тестирование ОФП. Бег на 100 метров			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР19, ЛР20, ЛР24
Тема 1.2. Осенняя контрольная проверка: бег на 400 метров.	3-4	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Знакомство с уровнем физической подготовки студентов Тестирование: бег на 400 метров. Техника бегового шага в беге на короткие дистанции. Техника бега по прямой.			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР19, ЛР20, ЛР24
Тема 1.3. Техника низкого старта и стартового ускорения. Бег на 200 метров.	5-6	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Техника низкого старта и стартового ускорения. Бег на 200 метров			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР19, ЛР20, ЛР24
Тема 1.4. Бег по прямой, специальные беговые упражнения и повторный бег на отрезках. Прыжки в длину с места	7-8	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Бег по прямой, специальные беговые упражнения и повторный бег на отрезках. Прыжки в длину с места.			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР19
Тема 1.5 Контрольное упражнение : девушки -кросс	9-10	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		

1000м. юноши - кросс 2000 м.		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Контрольное упражнение: девушки -кросс 1000м. юноши - кросс 2000 м.			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР19, ЛР20, ЛР24
Тема 1.6. Прыжки в длину. Приземление при прыжках в длину с разбега. Обучение полетной фазе прыжка в длину способом «согнув ноги».	11-12	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Прыжки в длину. Приземление при прыжках в длину с разбега. Обучение полетной фазе прыжка в длину способом «согнув ноги».			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР19, ЛР20, ЛР24
Тема 1.7. Прыжки в высоту. Техника прыжка в высоту с разбега - переход через планку способом «перешагивание» и ритм разбега.	13-14	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Прыжки в высоту. Техника прыжка в высоту с разбега - переход через планку способом «перешагивание» и ритм разбега.			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР19, ЛР20, ЛР24
Тема 1.8. Техника метания гранаты с места. Скрестный шаг при метании гранаты. Техника метания гранаты с 3-х шагов.	15-16	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Техника метания гранаты с места. Скрестный шаг при метании гранаты. Техника метания гранаты с 3-х шагов			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР19, ЛР20, ЛР24
Тема 1.9. Техника толкания ядра с места.	17-18	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Техника толкания ядра с места. Соревнования на первенство группы.			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР19, ЛР20, ЛР24
Тема 1.10. Равномерный бег на дистанции 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).	19-20	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Равномерный бег на дистанции 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) Эстафетный бег 4*100 метров, 4* 400 метров.			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР19, ЛР20, ЛР24
Тема 1.11. Челночный бег	21-22	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		

		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Челночный бег			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР19, ЛР20, ЛР24
<b>Раздел 2</b>		<b>Гимнастика</b>	<b>22</b>		
Тема 2.1. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Определение максимального количества подтягиваний и отжиманий.	23-24	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Определение максимального количества подтягиваний и отжиманий.			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР19, ЛР20, ЛР24
Тема 2.2. Элементы акробатики (комбинация).	25-26	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Элементы акробатики. Акробатическая комбинация. Стойка на лопатках. Кувырки. Стойка на руках. Стойка на голове.			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР19, ЛР20, ЛР24
Тема 2.3. Стойка на лопатках (девушки). Элементы акробатики. Кувырки. Стойка на голове. Стойка на руках.	27-28	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Упражнения на снарядах. Ознакомление студентов с основными элементами на перекладине, брусках (юноши), брусках разновысоких и бревне (девушки). Разучивание оборота вперед верхом, ознакомление с подъемом махом вперед и махом назад с предплечья (юноши). Разучивание вскока на бревно с косога разбега в сед на бревне (девушки). Техника подъема разгибом из упора на руках, согнувшись в сед, ноги врозь. Обучение соскоку углом назад из седа на бедре. Выполнение зачетных комбинаций на перекладине (юноши) и разновысоких брусках (девушки).			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР19, ЛР20, ЛР24
Тема 2.4. Ознакомление студентов с основными элементами на перекладине, брусках (юноши), брусках разновысоких и бревне (девушки).	29-30	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Разучивание основных элементов на перекладине, на брусках (юноши), на брусках разновысоких и бревне (девушки).			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР19, ЛР20, ЛР24
Тема 2.5. Разучивание основных элементов на перекладине, на брусках (юноши), на брусках	31-32	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		

разновысоких и бревне (девушки).		Упражнения на снарядах. Разучивание оборота вперед верхом, ознакомление с подъемом махом вперед и махом назад с предплечья (юноши). Разучивание вскока на бревно с косого разбега в сед на бревне (девушки).			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР19, ЛР20, ЛР24
Тема 2.6. Зачетный урок.	33-34	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Выполнение зачетных заданий			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР19, ЛР20, ЛР24
		<b>Максимальная/Аудиторная</b>	<b>34/34</b>		
Тема 2.7. Упражнения на снарядах. Разучивание оборота вперед верхом, ознакомление с подъемом махом вперед и махом назад с предплечья (юноши). Разучивание вскока на бревно с косого разбега в сед на бревне (девушки).	35-36	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
		<b>Практические занятия:</b>	2	2	
		Совершенствование техники выполнения комбинаций на гимнастических снарядах. Совершенствование акробатической комбинации			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР19, ЛР20, ЛР24
Тема 2.8. Длинный кувырок вперед.	37-38	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
		<b>Практические занятия:</b>	2	2	
		Длинный кувырок вперед.			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР19, ЛР20, ЛР24
Тема 2.9. Совершенствование техники выполнения комбинаций на гимнастических снарядах. Совершенствование акробатической комбинации.	39-40	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Контрольный урок: Акробатическая комбинация. Тестирование по гимнастике.			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР19, ЛР20, ЛР24
Тема 2.10. Выполнение зачетных комбинаций на перекладине (юноши) и на бревне (девушки)	41-42	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Выполнение зачетных комбинаций на перекладине (юноши) и на бревне (девушки)			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР19, ЛР20, ЛР24
Тема 2.11. Контрольный урок: акробатическая комбинация	43-44	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
		<b>Практические занятия:</b>	2	2	
		Выполнение гимнастических элементов в комбинации.			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9,

					ЛР19, ЛР20, ЛР24
<b>Раздел 3</b>		<b>Спортивные игры</b>	<b>10</b>		
		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
Тема 3.1. Вводное тестирование по баскетболу. Элементы игры. Совершенствование техники ловли, передач, ведения, поворотов.	45-46	<b>Практические занятия:</b>	2		
		Вводное тестирование по баскетболу. Элементы игры. Совершенствование техники ловли, передач, ведения, поворотов. Тренировочная игра.			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР19, ЛР20, ЛР24
Тема 3.2. Тест на гибкость (наклон).	47-48	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
		<b>Практические занятия:</b>	2	2	
		Выполнение наклона из положения (основная стойка)			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР19, ЛР20, ЛР24
Тема 3.3. Изучение практических действий. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Тренировочная игра.	49-50	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Изучение практических действий. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Тренировочная игра.			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР19, ЛР20, ЛР24
Тема 3.4. Обучение индивидуальным защитным действиям. Держание противника, выбор места. Тренировочная игра.	51-52	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Обучение индивидуальным защитным действиям. Держание противника, выбор места. Тренировочная игра.			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР19, ЛР20, ЛР24
Тема 3.5. Выполнение теста на гибкость	53-54	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
		<b>Практические занятия:</b>	2	2	
		Выполнение теста на гибкость			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР19, ЛР20, ЛР24
Тема 3.6. Тест на силу «Сгибание в локтях из виса на перекладине»	55-56	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>			
		Выполнение теста на силу	2		ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР19, ЛР20, ЛР24

Тема 3.7.Бросок на два шага	57-58	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Бросок на два шага			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР19, ЛР20, ЛР24
Тема 3.8. Штрафной бросок	59-60	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Штрафной бросок			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР19, ЛР20, ЛР24
Тема 3.9. Бросок мяча от плеча	61-62	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Бросок мяча от плеча			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР19, ЛР20, ЛР24
Тема 3. 10. Бросок мяча от груди	63-64	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Бросок мяча от груди			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР19, ЛР20, ЛР24
Тема 3.11. Прием и передача мяча двумя руками сверху	65-66	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
		<b>Практические занятия:</b>	2	2	
		Прием и передача мяча двумя руками сверху			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР19, ЛР20, ЛР24
Тема 3.12. Прием и передача мяча двумя руками снизу	67-68	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Прием и передача мяча двумя руками снизу			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР19, ЛР20,

					ЛР24
Тема 3.13. Верхняя прямая подача	69-70	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Верхняя прямая подача			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР19, ЛР20, ЛР24
Тема 3.14. Нижняя прямая подача	71-72	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Нижняя прямая подача			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР19, ЛР20, ЛР24
Тема 3.15. Нападающий удар	73-74	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Нападающий удар			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР19, ЛР20, ЛР24
Тема 3.16 Зачетный урок	75-76	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Выполнение зачетных заданий			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР19, ЛР20, ЛР24
<b>Итого за семестр</b>		<b>Максимальная/аудиторная</b>	<b>42/42</b>		
<b>ИТОГО:</b>		<b>МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО</b>	<b>76</b>		
		<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ АУДИТОРНЫХ</b>	<b>76</b>		
		<b>САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ</b>	<b>-</b>		
		<b>КОНСУЛЬТАЦИИ</b>	<b>-</b>		
		<b>В ТОМ ЧИСЛЕ В ФОРМЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	<b>12</b>		



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **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:**

Бишаева А.А., Физическая культура: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования/ А.А. Бишаева. – 5-е издание., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2020.

**Дополнительная литература:**

Гелецкая Л.Н. Физическая культура для студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Красноярск: Сиб. Федер. Ун-т, 2021г.

Физическая культура: учебное пособие/ Чертов Н.В. – Ростоа-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2021г.

**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><b><u>Умеют:</u></b></p> <p>1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p><b><u>Знают:</u></b></p> <p>1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<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"><li>- видео- или фото- отчет</li><li>- online тестирование</li><li>- опрос в режиме видеоконференции</li></ul> <p>Наблюдение за деятельностью студентов и выполнение ими практических работ</p> <p>Выполнение контрольных нормативов</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- видео- или фото- отчет</li><li>- online тестирование</li><li>- опрос в режиме видеоконференции</li></ul> <p>Наблюдение за деятельностью студентов и выполнение ими практических работ</p> <p>Выполнение контрольных нормативов</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- видео- или фото- отчет</li><li>- online тестирование</li><li>- опрос в режиме видеоконференции</li></ul> <p>Наблюдение за деятельностью студентов</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
<b>ЛР 9</b> 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;
<b>ЛР 19</b> Управляющий собственным профессиональным развитием, рефлексивно оценивающий собственный жизненный опыт, критерии личной успешности, признающий ценность непрерывного образования	участие в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах по профессии, викторинах, в предметных неделях;
<b>ЛР20</b> 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;
<b>ЛР24</b> 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;