***Приложение I.5***

***к программе СПО 09.02.07 «Информационные системы и программирование»***

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 Физическая культура**

**2022**

**Составитель:**

**Хабиров И.З., преподаватель ГБПОУ УКРТБ**

**Минимуллин Н.А. преподаватель ГБПОУ УКРТБ**

**Вылегжанин В.Т., преподаватель ГБПОУ УКРТБ**

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
 |  |

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |
| --- |
| Физическая культура |

*наименование дисциплины*

**1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

**1.2****. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| КодПК, ОК | Умения | Знания |
| ОК 3ОК 4ОК 6ОК 7ОК 8ЛР 1ЛР 9ЛР 10 | – использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;– применять рациональные приемыдвигательных функций впрофессиональной деятельности;– пользоваться средствамипрофилактики перенапряженияхарактерными для данной профессии(специальности) | – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;− основы здорового образа жизни− условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);− средства профилактики перенапряжения  |

**1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины**

Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем 168 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной деятельности** | **Объем часов** |
| **Объем образовательной программы** | 168 |
| **Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем** | 168 |
| в том числе: |
| - теоретическое обучение | 12 |
| - лабораторные работы (если предусмотрено) | - |
| - практические занятия (если предусмотрено) | 148 |
| - курсовая работа (проект) (если предусмотрено) | - |
| - самостоятельная работа[[1]](#footnote-1) | 8 |
| - промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)  | - |

**2.2. Распределение содержания по годам обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **2 курс** | **3 курс** | **4 курс** |  |
| **Содержание**  | 3 сем. | 4 сем. | 5 сем. | 6 сем. | 7 сем. | 8 сем. |
| Теоретическое обучение | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Практические занятия | 28 | 42 | 24 | 24 | 18 | 12 |
| В том числе: |  |  |  |  |  |  |
| Л/атлетика  | 4 | 6 | 4 | 8 | 8 |  |
| Баскетбол  | 10 | 8 |  | 6 | 4 |  |
| Волейбол  | 10 | 8 | 10 | 4 | 2 |  |
| Лыжная подготовка  | 6 | 4 | 6 | 6 | 2 |  |
| Гимнастика |  | 12 | 4 |  |  |  |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФП) | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 |  |
| Подготовка к сдаченорм ГТО |  | 6 | 2 |  |  |  |
| Самостоятельная работа | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |
| **Всего** | **32** | **46** | **28** | **28** | **20** | **14** |

**2.2. Тематические план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»**

|  |
| --- |
| **3 семестр** |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем в часах** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** |
| **Тема 1.1.****Бег накороткиедистанции.Прыжок в длину сместа** | **Содержание** | **4** | ОК 3ОК 4ОК 6ОК 7ОК 8ЛР 1ЛР 9ЛР 10 |
| **Практические занятия** |  |
| 1.Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта | 2 |
| 2. Техника прыжка в длину с места .Техника безопасности на занятиях | 2 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.17-36 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.70-75 |
| **Раздел 2. Баскетбол** |
| **Тема 2.1. Техникавыполненияведениямяча, передачи иброска мяча вкольцо с места** | **Содержание** | **8** | ОК 3ОК 4ОК 6ОК 7ОК 8 |
| **Практические занятия** |  |
| 3.Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места | 2 |
| 4.Овладение техникой выполнения ведения мяча | 2 |
| 5.Овладение техникой передачи и броска мяча с места | 2 |
| 6.Овладение техникой ведения и передачи мяча в баскетболе | 2 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.127-129 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.129-130 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.130-132 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.133-136 |
| **Тема 2.2. Техника****выполнения****ведения****и передачи мяча в****движении, ведение****– 2 шага – бросок** | **Содержание** | **2** | ОК 3ОК 4ОК 6ОК 7ОК 8 |
| **Практические занятия** |  |
| 7. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо -«ведение – 2 шага – бросок». | 2 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.144-146 |
| **Раздел 3. Волейбол** |
| **Тема 3.1****Техника****перемещений,****стоек,****технике верхней и****нижней передач****двумя руками** | **Содержание** | **10** | ОК 3ОК 4ОК 6ОК 7ОК 8 |
| **Практические занятия** |  |
| 8. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумяруками | 2 |
| 9.Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. | 2 |
| 10. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. | 2 |
| 11. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. | 2 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.143-144 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 143-144 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.146-148 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.149-152 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | 2 |
| Отработка блокировки нападающего удара и страховка у сетки |
| **Раздел 4. Лыжная подготовка (имитация)** |
| **Тема 4.1. Лыжнаяподготовка(Имитация.Заменяетсявыполнениемкомплексовподводящихупражнений сиспользованиемWOD\* Кроссфит)(\*workout of the day— тренировка дня)** | **Содержание** | **6** | ОК 3ОК 4ОК 6ОК 7ОК 8 |
| **Практические занятия** |  |
| 12. Лыжная подготовка (имитация) | 2 |
| 13-14. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременныелыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. | 4 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.104-105 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.104-112 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.110-112 |
| **Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка** |
| **Тема 5.1. Сущностьи содержаниеППФП вдостижениивысокихпрофессиональныхрезультатов.Военно-прикладнаяфизическаяподготовка** | **Содержание** | **2** | ОК 3ОК 4ОК 6ОК 7ОК 8ЛР 1 ЛР 9ЛР 10 |
| Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. | 2 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.201-203 |
| **Всего за семестр** | **32** |  |
| **4 семестр** |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** |
| **Тема 1.1.****Бег накороткиедистанции.Прыжок в длину сместа** | **Содержание** | **6** | ОК 3ОК 4ОК 6ОК 7ОК 8ЛР 1ЛР 9 ЛР 10 |
| **Практические занятия** |  |
| 15. Техника беговых упражнений | 2 |
| 16.Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования | 2 |
| 17. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив  | 2 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.54-58 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.58-67 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.67-78 |
| **Раздел 2. Баскетболл** |  |
| **Тема 2.1. Техника****выполнения****ведения****и передачи мяча в****движении, ведение****– 2 шага – бросок** | **Содержание** | **8** | ОК 3ОК 4ОК 6ОК 7ОК 8 |
| **Практические занятия** |  |
| 18.Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча вкольцо с места | 2 |
| 19. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполненияупражнения «ведения-2 шага-бросок | 2 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.127-140 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.140-152 |
| **Тема 2.2. Техникавыполненияштрафного броска,ведение, ловля ипередача мяча вколоне и кругу,правилабаскетбола** | **Содержание** | ОК 3ОК 4ОК 6ОК 7ОК 8 |
| **Практические занятия** |
| 20. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передачамяча в колоне и кругу | 2 |
| 21. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста | 2 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.157-160 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр 160-164 |
| **Раздел 3. Волейбол** |
| **Тема 3.1****Техника****перемещений,****стоек,****технике верхней и****нижней передач****двумя руками** | **Содержание** | **4** | ОК 3ОК 4ОК 6ОК 7ОК 8 |
| **Практические занятия** |  |
| 22. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и послеперемещения | 2 |
| 23. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении,индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действияигроков, взаимодействие игроков | 2 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 120-121 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 121-123 |
| **Тема 3.2. Техниканижней подачи иприёма после неё** | **Содержание** | **4** | ОК 3ОК 4ОК 6ОК 7ОК 8 |
| **Практические занятия** |  |
| 24. Техника нижней подачи и приёма после неё | 2 |
| 25. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё | 2 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 123-124 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 124-125 |
| **Раздел 4. Лыжная подготовка (имитация)** |
| **Тема 4.1. Лыжнаяподготовка(Имитация)** | **Содержание** | **4** | ОК 3ОК 4ОК 6ОК 7ОК 8 |
| **Практические занятия** |  |
| 26. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. | 2 |
| 27. Прыжки на лыжах с малого трамплина. | 2 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 110-112 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 112-116 |
| **Раздел 5. Гимнастика** |
| **Тема 5.1 Легкоатлетическаягимнастика, работана тренажерах** | **Содержание** | **12** | ОК 3ОК 4ОК 6ОК 7ОК 8 |
| **Практические занятия** |  |
| 28. Техника выполнений упражнений для коррекции фигуры | 2 |
| 29-30. Техника выполнений упражнений для наращивания мышечной массы | 4 |
| 31-32. Техника выполнений упражнений для снижения массы тела | 4 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.96-98 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.98-100 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.110-102 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | 2 |
| Выполнение упражнений на тренажерах |
| **Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка** |
| **Тема 6.1. Сущностьи содержаниеППФП вдостижениивысокихпрофессиональныхрезультатов.** | **Содержание** | **2** | ОК 3ОК 4ОК 6ОК 7ОК 8ЛР 1ЛР 9ЛР 10 |
| **Практические занятия** |  |
| Социально- экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональнойдеятельности | 2 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 203-107 |
| **Раздел 7. Подготовка к сдачи норм ГТО** |
| **Тема 7.1.Подготовка к ГТО**  | **Содержание** | **6** | ОК 3ОК 4ОК 6ОК 7ОК 8 |
| **Практические занятия** |  |
| 33. Бег на 100 м (сек.) | 2 |
| 34-35. Бег на 2 км (мин., сек.) или на 3 км (мин., сек.) | 4 |
| Домашнее задание: отработка нормативов |
| Домашнее задание: отработка нормативов |
| **Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)** | **-** |  |
| **Всего за семестр** | **46** |  |
| **5 семестр** |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** |
| **Тема 1.1.****Бег накороткиедистанции.Прыжок в длину сместа** | **Содержание** | **4** | ОК 3ОК 4ОК 6ОК 7ОК 8ЛР 1ЛР 9ЛР 10 |
| **Практические занятия** |  |
| 1.Совершенствование техники бега на дистанции 200 м., контрольный норматив | 2 |
| 2. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный нормативСовершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив | 2 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.54-60 |  |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.60-78 |
| **Раздел 2. Волейбол** |
| **Тема 2.1. Техникапрямогонападающего удара** | **Содержание** | **4** | ОК 3ОК 4ОК 6ОК 7ОК 8 |
| **Практические занятия** |  |
| 3.Техника прямого нападающего удара | 2 |
| 4.Отработка техники прямого нападающего удара | 2 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.118-120 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.120-124 |
| **Тема 2.2.Совершенствованиетехники владенияволейбольныммячом** | **Содержание** | **6** | ОК 3ОК 4ОК 6ОК 7ОК 8 |
| **Практические занятия** |  |
| 5.Техника прямого нападающего удара | 2 |
| 6.Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. | 2 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.124-126 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр. 125-126 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | 2 |
| Выполнение упражнений техники владения волейбольным мячом |
| **Раздел 3. Лыжная подготовка (имитация)** |
| **Тема 3.1. Лыжнаяподготовка(Имитация)** | **Содержание** | **6** |  |
| **Практические занятия** |  |  |
| 7.Посадка. Техника падений.. | 2 | ОК 3ОК 4ОК 6ОК 7ОК 8 |
| 8.Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. | 2 |
| 9. Разгон, торможение | 2 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.110-112 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.112-114 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.114-116 |  |
| **Раздел 4. Гимнастика** |  |  |
|  **Тема 4.1 Легкоатлетическаягимнастика, работана тренажерах** | **Содержание** | **4** | ОК 3ОК 4ОК 6ОК 7ОК 8 |
| **Практические занятия** |  |
| 10. Выполнение комплекса упражнений для развития различных групп мышц | 2 |
| 11. Круговая тренировка на 8 - 10 станций | 2 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.82-83 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.83-96 |
| **Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка** |  |
| **Тема 5.1. Сущностьи содержаниеППФП вдостижениивысокихпрофессиональныхрезультатов.** | **Содержание** | **2** | ОК 3ОК 4ОК 6ОК 7ОК 8ЛР 1ЛР 9 ЛР 10 |
| Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФПстудентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. |  2 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 201-207 |
| **Раздел 6. Подготовка к сдачи норм ГТО** |
| **Тема 7.1.Подготовка к ГТО** | **Содержание** | **2** | ОК 3ОК 4ОК 6ОК 7ОК 8 |
| **Практические занятия** |  |
| 12. Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) или рывок гири (число раз)или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз)или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | 2 |
| Домашнее задание: отработка нормативов |
|  | **Всего за семестр** | **28** |  |
| **6 семестр** |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** |
| **Тема 1. Бег надлинныедистанции** | **Содержание** | **8** | ОК 3ОК 4ОК 6ОК 7ОК 8ЛР 1ЛР 9ЛР 10 |
| **Практические занятия** |  |
| 13. Техника бега по дистанции | 2 |
| 14. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования | 2 |
| 15.Разучивание комплексов специальных упражнений | 2 |
| 16. Техника бега по дистанции (беговой цикл) | 2 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 43-44 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 45-46 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 46-50 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 50-54 |
| **Раздел 2. Баскетболл** |
| **Тема 2.1. Техникавыполненияштрафного броска,ведение, ловля ипередача мяча вколоне и кругу,правилабаскетбола** | **Содержание** | **6** | ОК 3ОК 4ОК 6ОК 7ОК 8 |
| **Практические занятия** |  |
| 17. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре | 2 |
| 18. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передачамяча в колоне и кругу | 2 |
| 19. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойкебаскетболиста | 2 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 127-130 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 130-140 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 142-164 |
| **Раздел 3. Волейбол** |  |
| **Тема 3.1Совершенствованиетехники владенияволейбольныммячом** | **Содержание** | **4** | ОК 3ОК 4ОК 6ОК 7ОК 8 |
| **Практические занятия** |  |
| 20. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке | 2 |
| 21. Учебная игра с применением изученных положений | 2 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 118-120 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 120-126 |
| **Раздел 4. Лыжная подготовка (имитация)** |
| **Тема 4.1. Лыжнаяподготовка(Имитация)** | **Содержание** | **6** | ОК 3ОК 4ОК 6ОК 7ОК 8 |
| **Практические занятия** |  |
| 22-23. Техника и тактика бега по дистанции.. | 4 |
| 24. Пробегание дистанции до 500 метров | 2 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 104-110 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 110-116 |
| **Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка** |
| **Тема 5.1. Сущностьи содержаниеППФП вдостижениивысокихпрофессиональныхрезультатов** | **Содержание** | **4** | ОК 3ОК 4ОК 6ОК 7ОК 8ЛР 1ЛР 9ЛР 10 |
| Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений инавыков. | 2 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 207-210 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 210-211 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |
| Составление таблицы: Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. | 2 |
| **Промежуточная аттестация(дифференцированный зачет)** | **-** |  |
| **Всего за семестр** | **28** |  |
| **7 семестр** |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** |
| **Тема 1.1. Бег насредние дистанцииПрыжок в длину сразбега.** | **Содержание** | **8** | ОК 3ОК 4ОК 6ОК 7ОК 8ЛР 1ЛР 9ЛР 10 |
| Техника бега на средние дистанции. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега | 2 |
| **Практические занятия** |  |
| 1. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.

Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши | 2 |
| 1. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
 | 2 |
| 1. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов
 | 2 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 54-60 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 60-61 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 61-65 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 65-70 |
| **Раздел 2. Баскетбол** |
| **Тема 2.1. Совершенствованиетехники владениябаскетбольныммячом** | **Содержание** | **4** | ОК 3ОК 4ОК 6ОК 7ОК 8 |
| **Практические занятия** |  |
| 1. Техника владения баскетбольным мячом
 | 2 |
| 1. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места подкольцо.
 | 2 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 153-154 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 155-157 |
| **Раздел 3. Волейбол** |
| **Тема 3.1. Совершенствование техники владенияволейбольныммячом** | **Содержание** | **2** | ОК 3ОК 4ОК 6ОК 7ОК 8 |
| **Практические занятия** |  |
| 6.Отработка техники владения техническими элементами в волейболе | 2 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 118-126 |
| **Раздел 4. Лыжная подготовка (имитация)** |
| **Тема 4.1. Лыжнаяподготовка (Имитация)** | **Содержание** | **2** | ОК 3ОК 4ОК 6ОК 7ОК 8 |
| **Практические занятия** |  |
| 7. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. | 2 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 104-116 |
| **Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка** |
| **Тема 5.1. Сущностьи содержаниеППФП вдостижениивысокихпрофессиональныхрезультатов.** | **Содержание** | **4** | ОК 3ОК 4ОК 6ОК 7ОК 8ЛР 1 ЛР 9ЛР 10 |
| **Практические занятия** |  |
| 8. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики  | 2 |
| 9. Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела | 2 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 201-207 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 207-209 |
|  | **Всего за семестр** | **20** |  |
|  | **8 семестр** |  |  |
| **Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка** |  |  |
| **Тема 1.1. Сущностьи содержаниеППФП вдостижениивысокихпрофессиональныхрезультатов.** | **Содержание** | **2** | ОК 3ОК 4ОК 6ОК 7ОК 8ЛР 1ЛР 9ЛР 10 |
| Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. | 2 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 207-210 |  |
| **Раздел 2. Подготовка к ГТО** |
| **Тема 2.1.Подготовка к ГТО** | **Содержание** | **12** | ОК 3ОК 4ОК 6ОК 7ОК 8 |
| **Практические занятия** |  |
| 10-11. Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 4 |
| 12-13.Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.) | 4 |
| 14-15.Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 3 км. | 4 |
| Домашнее задание: подготовка к сдачи ГТО |  |
| Домашнее задание: подготовка к сдачи ГТО |  |
| Домашнее задание: подготовка к сдачи ГТО |  |
|  | **Всего за семестр** | **14** |  |
| **Промежуточная аттестация(дифференцированный зачет)**  | **-** |  |
| **Всего:** | **168** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса.

Оборудование:

 - Спортивный зал (в т.ч. раздевалки, душевые)

 - Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

 - Стрелковый тир

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

Основные источники:

1. Виленский М.Я, Горшков А.Г. Физическая культура: учебник для СПО. – М.: Кнорус, 2018.
2. Бишаева А.А. Физическая культура, М - ОИЦ «Академия», 2020.

Дополнительные источники:

1.Физическая культура: учебное пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений/ Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевич [и др.] –– М.: Academia, 2018. – 176с.

Интернет ресурсы:

1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов. - режим доступа: http://studystuff.ru/articles/fizraforstudents.html (2011-2022).

2. Электронно-библиотечная система. [Электронный ресурс] – режим доступа: http://znanium.com/ (2002-2022)

**4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ учебной ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)** | **Критерии оценки** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Умения:** |
| – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность дляукрепления здоровья, достиженияжизненных и профессиональныхцелей; | «Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки. | Оценивание практических умений по выполнению физических упражнений. Сдача контрольных нормативов.Анализ результатов выступления на соревнованиях. |
| – применять рациональные приемыдвигательных функций впрофессиональной деятельности; | Оценивание практических умений по выполнению физических упражнений. Сдача контрольных нормативов.Анализ результатов выступления на соревнованиях. |
| – пользоваться средствамипрофилактики перенапряженияхарактерными для данной профессии(специальности) | Оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.  |
| **Знания:** |  |
| – о роли физической культуры в общекультурном,профессиональном и социальном развитиичеловека | Тест по теме 6.1 |
| − основы здорового образа жизни | Тест по разделу 6 |
| − условия профессиональной деятельности изоны риска физического здоровья для профессии(специальности) | Защита рефератов |
| − средства профилактики перенапряжения | Защита рефератов |

Приложение 1

Обязательное

**КОНКРЕТИЗАЦИЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Личностные результаты** | **Содержание урока (тема, тип урока, воспитательные задачи)** | **Способ организации деятельности** | **Продукт деятельности** | **Оценка процесса формирования** |
| ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страныЛР 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 ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой | Тема:Профессионально-прикладная физическая подготовка (2 ч.)Тип урока:проверки и оценки знаний и способов деятельности- практическое занятиеВоспитательная задача:- закрепление и углубление имеющихся навыков и умений;- формирование навыков работать в команде- умения ориентироваться в пространстве- побуждение студентов соблюдать правила общения | - Спартакиада посвящена 23 февраля | Популяризация здорового образа жизни | - мотивация гражданина и защитника великой страны- демонстрация пропаганды здорового и безопасного образа жизни, спорта; |
| ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страныЛР 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 ситуацияхЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровойЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страныЛР 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 ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой. | Тема:Бег на короткие дистанции Прыжок в длину сместа (6 ч.)Тип урока:проверки и оценки знаний и способов деятельности- практическое занятиеВоспитательная задача:- закрепление и углубление имеющихся навыков и умений;- формирование навыков работать в команде- умения ориентироваться в пространстве- побуждение студентов соблюдать правила общенияТема 2.11: Баскетбол. Техникавыполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Занятие приурочено к Всемирному Дню баскетболаТип урока: Изучение и закрепление навыков игры в баскетбол.-практическое занятиеВоспитательная задача:- Развитие умения работать в команде- Овладение и закрепление техники ведения, передачи и броска мяча в баскетболе.-Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. | - День оздоровительного бега-Соревнование команд групп 1-4 курсов | Популяризация здорового образа жизни-Владение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в баскетболе. -Усовершенствованные технические приемы и командно-тактическихдействий в спортивных играх | - мотивация гражданина и защитника великой страны- демонстрация пропаганды здорового и безопасного образа жизни, спорта;- эмоциональное отношение к своей Родине- сформированность активной гражданской позиции – быть защитником великой страны, -осознание необходимости заботиться о своем здоровье, вести здоровый и безопасный образа жизни, активно заниматься спортом;-Осознает необходимость соблюдение техники , в т.ч собственной и чужой  - умение работать в команде |

1. Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией с соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины. [↑](#footnote-ref-1)