

ЗАИНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

2022 г

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ 04 «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по ППСЗ: 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Общий гуманитарный и социально-экономический цикл ОГСЭ.04

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

Уметь:

- использовать физкультурно-спортивную деятельность, для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей,
- применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности
- взаимодействовать в группе и команде

Знать:

- основы здорового образа жизни и особенности использования средств физической культуры при оптимизации работоспособности;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда
- средства профилактики профессиональных заболеваний;

Результатом освоения программы ОГСЭ 04 «Физическая культура» по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)» является овладение общими и профессиональными компетенциями

Код	Наименование результата обучения
ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 2	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей
ОК 7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК 9	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;
ОК10	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках
ОК11	Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере
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 и или стремительно меняющихся ситуациях
ЛР 14	Соблюдающий в своей профессиональной деятельности этические принципы: честности, независимости, профессионального скептицизма, противодействия коррупции и экстремизму, обладающий системным мышлением и умением принимать решение в условиях риска и неопределённости
ЛР 16	Проявляющий доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать помощь, содействие нуждающемуся

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося 160 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часов; самостоятельной работы обучающегося 42 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>160</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>118</i>
в том числе:	
лекционные занятия	<i>10</i>
практические занятия	<i>108</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>42</i>
<i>Итоговая аттестация в форме: Дифференцированного зачёта</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объём часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
2 курс 1 семестр				
Раздел 1. Теоретический			6+2	
Тема 1.1 Требования к технике безопасности на занятиях физкультуры. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	Содержание учебного материала		2	ОК 1-11
	1	Техника безопасности на занятиях физической культуры. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные принципы построения самостоятельных занятий.		
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала		2	ОК 1-11, ЛР9
	2	Основные понятия. Физическая культура и спорт. Физическое воспитание, самовоспитание и самообразование. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, процедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика.		
Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Содержание учебного материала		2	ОК 1-11
	3	Основные принципы построения самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		
	4	Самостоятельная работа обучающегося №1,2 Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью:	2	

		закаливание, личная гигиена, процедуры, бани, массаж.		
Раздел 2. Лёгкая атлетика			10+4	
Тема: 2.1 Бег на короткие дистанции. Техника специально-беговых упражнений.	Содержание учебного материала			
	5	Практические занятия. Техника бега на короткие дистанции. Техника низкого старта. Бег с низкого старта. Бег с ускорением на дистанции: 60м; 100м.	2	ОК 1-11
	6	Практические занятия. Техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Положение туловища, работа рук, выполнение 1-го шага после команды «марш». Техника специально-беговых упражнений.	2	ОК 1-11
	7	Самостоятельная работа обучающихся №3,4 Техника бега с низкого старта. Бег на короткие дистанции: 100, 200, 400м. Техника специально-беговых упражнений.	2	
Тема 2.2. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала			
	8	Практические занятия. Техника бега на средние дистанции. Высокий старт. Положение туловища, рук, ног. Выполнение команд: «на старт!», «Внимание». Стартовый разбег. Бег на дистанции. Движение ног, постановка ступней, работа рук, положение туловища. Особенности дыхания. Особенности бега в зависимости от характера грунта и рельефа местности. Бег на 1000м.	2	ОК 1-11
Тема 2.3. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Содержание учебного материала			
	9	Практические занятия. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Особенности разбега, определение его длины и разметка контрольных линий. Техника отталкивания. Положение рук и ног в момент отталкивания. Выпрямление туловища в момент постановки ноги на место отталкивания». Техника фазы полёта. Шаг в полёте и подтягивание толчковой ноги к маховой. Положение, при группировке согнув ноги. Движение туловища, рук, ног при подготовке к приземлению и приземление.	2	ОК 1-11
	10	Самостоятельная работа обучающихся №5,6 Техника высокого старта. Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Конспектирование значимых фаз техники прыжка и подводящих упражнений.	2	
Тема 2.4. Метание гранаты	Содержание учебного материала.			
	11	Практические занятия. Техника держания гранаты. Метание гранаты с места из-за головы через плечо; стоя лицом в направлении метания. Подбор разбега. Бег с гранатой в руке над плечом. Техника бросковых шагов. Выполнение пяти бросковых шагов. Техника финального усилия. Метание гранаты с индивидуально подобранного разбега с отведением гранаты одним из способов.	2	ОК 1-11
Раздел 3. Гимнастика			18+8	

Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях гимнастики. Строевая подготовка. Гимнастическая терминология.	Содержание учебного материала.			
	12	Практические занятия. Соблюдение правил техники безопасности на занятиях по спортивной гимнастике Гимнастическая терминология. Общие понятия строевой подготовки: строй, шеренга, предварительная и исполнительная команды. Расчёт по порядку, рапорт, приветствие. Строевые упражнения. Построения в одну шеренгу, в колонну по одному. Повороты на месте. Ходьба в колонну по одному, по два. Движение по диагонали, и противходом. Построение в круг.	2	ОК 1-11
Тема 3.2. Перекладина низкая, перекладина высокая. Брусья. Бревно.	Содержание учебного материала.			
	13	Практические занятия. Перекладина низкая. Подъём переворотом в упор махом одной и толчком другой на низкой перекладине. Соскоки из упора: махом вперёд, махом дугой. Бревно гимнастическое. Ходьба по бревну мягким шагом с носка, на носках, высоким шагом. Приставной шаг. Переменный шаг. Повороты в приседе на 180*. Прыжок со сменой ног толчком двумя. Равновесие. Соскоки из различных положений. Наскок в упор перемахом одной в сед ноги врозь.	2	ОК 1-11
	14	Практические занятия. Перекладина высокая. Размахивание в висе на высокой перекладине. Соскоки из вися: махом назад, махом вперёд. Бревно гимнастическое. Наскок в упор, правую на носок в сторону с поворотом налево упор стоя на колене - перемах провой через сторону, встать на носки – переменный с правой, мах левой вперёд, хлопок под коленом – тоже с левой – махом одной и толчком другой соскок прогнувшись с конца бревна.	2	ОК 1-11
	15	Самостоятельная работа обучающихся №7,8 Брусья. Выполнение элементов комплекса упражнений на брусьях. Выполнение элементов комплекса упражнений на бревне.	2	
Тема 3.3. Брусья.	Содержание учебного материала.			
	16	Практические занятия. Параллельные брусья. Размахивание в упоре. Из седа ноги врозь кувырок вперёд в сед ноги врозь. Из упора на руках подъём разгибом в сед ноги врозь. Соскоки: из размахивания в упоре махом вперёд и назад. Разновысотные брусья. Совершенствование элементов техники комплекса упражнений.	2	ОК 1-11
	17	Практические занятия. Разновысотные брусья. Размахивание изгибами в висе на верхней жерди. Из вися на верхней жерди перемах одной и двумя вперёд в вис лёжа на нижней жерди, поворот в сед на бедре. Соскоки прогнувшись с поворотом из седа на бедре. Из упора на нижней жерди медленное опускание в вис стоя согнувшись. Брусья параллельные: размахивание в упоре. Из седа ноги врозь, кувырок вперёд в сед ноги врозь. Соскоки из размахивания в упоре махом вперёд и назад.	2	ОК 1-11

	18	Самостоятельная работа обучающихся №9,10 Выполнение элементов комплекса упражнений на брусках. Конспектирование комплекса упражнений на брусках согласно гимнастической терминологии.	2	
Тема 3.4. Опорный прыжок.	Содержание учебного материала.			
	19	Практические занятия. Опорный прыжок через козла в ширину способом: «согнув ноги» (высота снаряда 115-120см). Опорный прыжок через козла в длину способом - «ноги врозь»	2	ОК 1-11
Тема 3.5. Брусья.	Содержание учебного материала.			
	20	Практические занятия. Параллельные брусья. Размахивание в упоре. Из седа ноги врозь кувырок вперёд в сед ноги врозь. Из упора на руках подъём разгибом в сед ноги врозь. Соскоки: из размахивания в упоре махом вперёд и назад. Разновысотные брусья. Размахивание изгибами в виси на верхней жерди. Из виси на верхней жерди перемах одной и двумя вперёд в вис лёжа на нижней жерди, поворот в сед на бедре. Соскоки прогнувшись с поворотом из седа на бедре. Из упора на нижней жерди медленное опускание в вис стоя согнувшись.	2	ОК 1-11
	21	Самостоятельная работа обучающихся № 11,12 Подбор разбега для опорного прыжка. Конспектирование основных правил выполнения опорных прыжков. Выполнение элементов комплекса упражнений на брусках. Выполнение элементов комплекса упражнений на бревне.	2	
Тема 3.6 Акробатика. Опорный прыжок.	Содержание учебного материала.			
	22	Практические занятия. Комплекс упражнений на 32 счёта: кувырки, стойки, перевороты. Опорный прыжок через коня в длину способом ноги врозь. Опорный прыжок через козла в ширину способом ноги врозь.	2	ОК 1-11
Тема 3.7 Профессионально-прикладная физическая подготовка. Развитие двигательных качеств. Национальные игры.	Содержание учебного материала			
	23	Практические занятия. Круговая тренировка, подвижные игры и эстафеты с включением упражнений для развития двигательных качеств. Упражнения на специальных и многофункциональных тренажёрах, на многокомплектных гимнастических снарядах. Выполнение тестов и учебных нормативов. Дозированные упражнения с отягощениями: штангой гантелями, набивными мячами. Выполнение тестовых упражнений и учебных нормативов. Национальные игры.	2	ОК 1-11. ЛР 9
	24	Самостоятельная работа обучающихся №13,14 Выполнение комплексов упражнений на 32 счёта; тестовых упражнений.	2	
2 семестр				
Раздел 4. Лыжная подготовка.			16+6	

Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Лыжный инвентарь.	Содержание учебного материала.			
	25	Практические занятия. Предупреждение травм и обморожений. Подбор лыжного инвентаря и лыжного снаряжения, лыжная одежда, обувь – их выбор. Лыжные мази и парафины, их применение. Подбор и нанесение мазей и парафинов на лыжи.	2	ОК 1-11
Тема 4.2.Техника классических попеременных ходов.	Содержание учебного материала			
	26	Практические занятия. Техника попеременного двушажного хода. Согласованность рук и ног. Техника попеременного четырёхшажного хода. Согласованность движений рук и ног.	2	ОК 1-11
	27	Самостоятельная работа обучающихся №15,16 Лыжные гонки с применением попеременных двушажного и четырёхшажного ходов. Конспектировать: технику смазки лыж, комбинирование мазей в зависимости от температуры внешней среды.	2	
Тема 4.3. Техника классических одновременных ходов.	Содержание учебного материала.			
	28	Практические занятия. Техника одновременного бесшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Техника одновременного двушажного хода: основной вариант; - школьный вариант.	2	ОК 1-11
Тема 4.4. Техника безопасности на спусках и подъемах. Техника поворотов на месте и в движении.	Содержание учебного материала.			
	29	Практические занятия. Техника безопасности на спусках и подъемах. Повороты на месте: переступанием вокруг пяток лыж; переступанием вокруг носков лыж; махом; прыжком. Повороты в движении: «переступанием», «плугом».	2	ОК 1-11
	30	Самостоятельная работа обучающихся №17,18 Лыжные гонки с применением одновременных ходов в зависимости от рельефа. Повороты в движении: «переступанием», «плугом».	2	
Тема 4.5. Коньковые одновременные ходы.	Содержание учебного материала.			
	31	Практические занятия. Техника одновременного двушажного конькового хода. Передвижение по слабопересечённой местности с равномерной скоростью: 5км. Техника одновременного двушажного конькового хода. Передвижение по пересечённой местности с равномерной скоростью 5км.	2	ОК 1-11
Тема 4.6 Развитие двигательных качеств. Специальная выносливость.	Содержание учебного материала			
	33	Практические занятия. Передвижение по слабо и среднепересечённой местности с максимальными ускорениями: по 5-6 раз, длина отрезков 150-200 метров. Общий объём работы 3-4 км.	2	ОК 1-11
	34	Практические занятия. Передвижение по среднепересечённой местности с равномерной скоростью. Общий объём 5 км дев, 7 км юноши. Ускорения по дистанции: 4-5 по 350-400м.	2	ОК 1-11

		Самостоятельная работа обучающихся №19,20 Передвижение по слабопересечённой местности с равномерной скоростью: 5км. Ускорения по дистанции: 4-5 по 200-400м.	2	
Тема 4.7 Развитие двигательных качеств. Скоростная выносливость.	Содержание учебного материала			
	35	Практические занятия. Передвижения на лыжах: 4-6км. Ускорения: 500-700м по 4-5 раз; 300-400м (дев) по 3-4 раза.	2	ОК 1-11
Раздел 5. Баскетбол.			10	
Тема 5.1. Правила поведения на занятиях баскетболом. Техника нападения.	Содержание учебного материала.			
	36	Практические занятия. Правила поведения на занятиях баскетболом. Требования к студентам. Специальная подготовка баскетболиста: Специальная подготовка баскетболиста: упражнения для кистей рук; упражнения с мячами различного веса и объёма: броски на расстояние, перебрасывание мяча через себя назад и вперёд, переводы вокруг туловища, переводы мяча из руки в руку между ногами. Жонглирование двумя и тремя мячами. Техника владения мячом. Правила соревнований.	2	ОК 1-11
Тема 5.2. Техника нападения. Перемещения.	Содержание учебного материала.			
	37	Практические занятия. Бег лицом и спиной вперёд, перемещения приставным шагом в стойке баскетболиста (правым, левым боком и спиной вперёд). Прыжки, сочетание бега с прыжками толчком двумя и одной ногой. Прыжки вверх толчком двумя ногами с места и после передвижения. Остановки и повороты, сочетание бега с остановками и поворотами на месте.	2	ОК 1-11
	Содержание учебного материала.			
Тема 5.3 Техника нападения. Передачи мяча.	38	Практические занятия. Техника игры в нападении. Техника ловли мяча. Ловля мяча одной и двумя руками мячей летящих на различном уровне. Ловля мяча в движении. Ловля мяча в движении с остановкой. Ловля мяча в прыжке, с сопротивлением и без сопротивления. Ловля мяча после отскока. Правила игры.	2	ОК 1-11
	Содержание учебного материала.			
Тема 5.4 Техника нападения. Ведение мяча.	39	Практические занятия. Передача мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху и одной рукой от плеча. Передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча: после ловли с остановкой; после поворота на месте.	2	ОК 1-11
	Содержание учебного материала.			
Тема 5.4 Техника нападения. Ведение мяча.	40	Практические занятия. Способы ведение мяча: высокое и низкое. Взаимодействие руки с мячом при ведении, овладение навыками управления отскоком мяча (вперёд, назад, вправо, влево). Ведение мяча по прямой. Ведение мяча после ловли на месте. После ловли и поворота на месте.	2	ОК 1-11
	Содержание учебного материала.			
Раздел 6. Волейбол.			12	

	Содержание учебного материала.			
Тема 6.1. Техника нападения. Передачи мяча.	41	Практические занятия. Выполнения техники верхней передачи мяча. Верхняя передача мяча двумя руками. Выход под мяч. Направление передачи вверх-вперёд. Передачи мяча над собой и в движении. Передачи мяча в парах и в колонну через сетку. Выполнение техники нижней передачи мяча. Передачи мяча по кругу вправо и влево. Встречная передача мяча в колоннах. Передача мяча в парах с продвижением. Передача мяча: из зоны «6» в зону «3», из зоны «3» в зону «4» или из зоны «6» в зону «3», из зоны «3» в зону «2»	2	ОК 1-11
	Содержание учебного материала.			
Тема 6.2. Техника нападения. Подачи мяча.	42	Практические занятия. Техника выполнения подач: верхней прямой подачи. Техника нижней прямой подачи. Техника нижней прямой подачи. Сдача нормативов.	2	ОК 1-11
	Содержание учебного материала			
Тема 6.3 Техника и тактика нападения. Техника и тактика защиты.	43	Практические занятия. Выполнение техники нападающего удара. Техника прыжка с выносом рук. Выполнение нападающего удара с разбега. Выполнение ударного движения и приземления. Выполнение блокирования: одиночное и групповое. Выполнение на пониженной и нормальных сетках.	2	ОК 1-11
	Содержание учебного материала.			
Тема 6.4 Техника защиты.	44	Практические занятия. Техника одиночного и группового блокирования страховка при блокировании. Взаимодействие линии защиты.	2	ОК 1-11
	45	Практические занятия. Техника одиночного и группового блокирования нападающих ударов и страховка при блокировании.	2	ОК 1-11
	Содержание учебного материала.			
Тема 6.5 Тактика нападения	46	Практические занятия. Нацеленная подача на слабого игрока, подача между игроками, стоящими в зонах 6 и 4;5 и 6; 6 и Сильная подача в зону 5, в зону 6 к лицевой линии.	2	ОК 1-11
Итого			72+20	
3 курс 1 семестр				
Раздел 1. Теоретические сведения.			4+2	
	Содержание учебного материала			
Тема 1.1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	1	Диагностика и самодиагностика состояния организма обучающегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений- тестов для оценки физического развития, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом	2	ОК 1-11

		по результатам и показателей контроля.		
Тема 1.2. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Содержание учебного материала			
	2	Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	2	ОК 1-11
	3	Самостоятельная работа обучающегося №1,2 Составление конспектов по перечню вопросов.	2	
Раздел 2. Лёгкая атлетика			8+4	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	Содержание учебного материала.			
	4	Практические занятия. Выполнение бега с низкого старта. Повторный бег: 30м; 60м по 6-8 раз. Выполнение эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки: на месте; во время ходьбы; во время лёгкого бега. Эстафетный бег: 3 по 100м.	2	ОК 1-11
Тема 2.2 Бег на средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала.			
	5	Практические занятия. Техника и тактика бега на средние дистанции. Совершенствование и тренировка в беге на средние дистанции. Бег на 300-600м в переменном темпе. Техника и тактика бега на длинные дистанции. Тренировка в кроссовом беге.	2	ОК 1-11
	6	Самостоятельная работа обучающегося №3,4 Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега. Конспектирование вариантов тактики бега на средние и длинные дистанции. Выполнение кроссового бега на 3-5 км.	2	
Тема 2.3. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Содержание учебного материала.			
	7	Практические занятия. Техника разбега. Длина разбега и его угол к планке. Выполнение разбега с 7-9 шагов. Техника отталкивания. Место отталкивания. Наклон туловища в сторону толчковой ноги. Техника полёта, навыки приземления. Выполнение прыжка в полной координации.	2	ОК 1-11
Тема 2.4. Марш-бросок. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала.			
	11	Практические занятия. Техника ходьбы и бега. Чередование ходьбы и бега. Преодоление естественных препятствий. Особенности кроссового бега в зависимости от характера грунта и рельефа местности. Бег по пересечённой местности 20-30 мин с равномерной скоростью. Основные сведения по тактике ходьбы и бега. Распределение сил на дистанции. Марш-бросок с равномерной интенсивностью. Кросс с использованием отрезков средней интенсивности по 200-400м. Кросс с использованием ускорений по дистанции: 5,6 раз по 50,100м.	2	ОК 1-11

	12	Самостоятельная работа обучающихся: №5,6 Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Конспектирование значимых фаз техники прыжка и подводящих упражнений. Техника марш-броска и кроссового бега. Способы преодоления неровностей, препятствий.	2	
Раздел 3. Гимнастика.			10+4	
		Содержание учебного материала		
Тема 3.1. Перекладина (низкая)	13	Практические занятия. Низкая перекладина. Из виса стоя толчком двумя подъем переворотом. Оборот назад в упоре. Соскоки: из упора на низкой перекладине – махом назад с поворотом на 90* и на 180*. Бревно. Из упора стоя продольно перемах одной с поворотом налево (направо), сед ноги врозь. Упор лёжа прогнувшись, упор сидя сзади углом. Выпады. Равновесие. Махом правой вперёд поворот налево на 180*. Упор стоя на колене махом свободной ноги соскок прогнувшись.	2	ОК 1-11
		Содержание учебного материала.		
Тема 3.2. Прыжок.	15	Практические занятия. Выполнение прыжка через коня в длину способом «ноги врозь» (юноши). Выполнение разбега; наскока на мостик; придание телу в полёте горизонтального положения; постановка рук на снаряд; выполнение приземления. Выполнение прыжка через коня в ширину способом «ноги врозь». Выполнение разбега, наскока на мостик, техника постановки рук на снаряд, приземление.	2	ОК 1-11
	16	Самостоятельная работа обучающихся №7, 8 Конспектирование комплексов упражнений. Выполнение комплекса по частям. Имитация наскока на мостик.	2	
		Содержание учебного материала.		
Тема3. 3. Акробатика.	17	Практические занятия. Комплекс упражнений из сочетания акробатических элементов: равновесие на одной, «старт пловца», кувырок вперёд с прыжка в упор присев, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаатом вперёд встать в основную стойку. Стойка на лопатках. Перекааты назад в группировке. Кувырок вперёд из различных исходных положений. «Мост» из положения лёжа и поворотом налево (направо) в упор присев.	2	ОК 1-11
		Содержание учебного материала		
Тема 3. 4. Прикладные упражнения	19	Практические занятия. Ходьба на повышенной и неустойчивой опоре различными способами и движениями рук, ходьба с поворотами. Передвижение по пролётам гимнастической стенки вверх, вниз, вправо, влево различными способами. Передвижение на руках в упоре на брусьях, в висе на руках по горизонтальным и наклонным лестницам. Из виса на высокой перекладине многократный переход согнувшись силой в вис прогнувшись сзади. Из виса на высокой перекладине до 230см «зацепом».	2	ОК 1-11

	20	Самостоятельная работа обучающихся №9,10 Выполнение акробатических упражнений: кувырков вперёд, назад, кувырок прыжком, стойки на лопатках, на руках, на голове, переворот в сторону. Составление комплекса производственной гимнастики по избранной профессии.	2	
Тема 3.5. Развитие двигательных качеств. Татарские национальные игры.	Содержание учебного материала.			
	21	Практические занятия. Воспитание двигательных качеств необходимых в будущей профессии: силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, чувства равновесия, координации. Упражнения на специальных и многофункциональных тренажёрах, на многокомплектных гимнастических снарядах. Дозированные упражнения с отягощениями: штангой гантелями, набивными мячами. Выполнение тестовых упражнений и учебных нормативов. Круговая тренировка, подвижные игры и эстафеты с включением упражнений для развития двигательных качеств. Выполнение тестовых упражнений. Татарские национальные игры.	2	ОК 1-11
Раздел 4. Лыжные гонки.			10+4	
Тема 4.1. Классические ходы.	Содержание учебного материала.			
	22	Практические занятия. Техника попеременных классических ходов: попеременный двушажный ход; попеременный четырёхшажный ход. Техника одновременных классических ходов: одновременный бесшажный; одновременный одношажный; одновременный двушажный: школьный и стартовый вариант.	2	ОК 1-11
Тема 4.2. Коньковые одновременные ходы.	Содержание учебного материала.			
	23	Практические занятия. Техника одновременного одношажного конькового хода	2	ОК 1-11
	24	Практические занятия. Техника одновременного двухшажного конькового хода.	2	ОК 1-11
	25	Самостоятельная работа обучающихся №11,12 Конспектирование значимых фаз техники коньковых ходов. Выполнение техники коньковых шагов.	2	
Тема 4.3. Коньковые попеременные ходы.	Содержание учебного материала.			
	26	Практические занятия. Техника попеременного двушажного конькового хода.	2	ОК 1-11
Тема 4.4 Развитие двигательных качеств: общая выносливость.	Содержание учебного материала.			
	27	Практические занятия. Длительное передвижение на лыжах по слабопересечённой и местности с равномерной скоростью (юноши-7км, девушки- 5км).	2	ОК 1-11
	28	Самостоятельная работа обучающихся №13,14 Лыжные гонки с применением попеременного двушажного конькового хода. Конспектирование значимых фаз техники коньковых ходов. Лыжные гонки с общим объемом 5-7км.	2	
Раздел 5. Баскетбол			12+6	
Тема 5.1. Техника нападения.	Содержание учебного материала.			
	29	Практические занятия. Ведение мяча на месте; ведение мяча в движении: с изменением направления и высоты ведения; после ловли в движении.	2	ОК 1-11

	30	Практические занятия. Броски мяча: двумя руками: сверху с места и одной рукой в движении. Бросок одной рукой от плеча (из под щита) после ведения.	2	ОК 1-11
	31	Самостоятельная работа обучающихся №15,16 Выполнение броска мяча с двух шагов после ведения.	2	
Тема 5.2. Техника защиты. Выбивание мяча. Перехват. Накрывание мяча.	Содержание учебного материала.			
	32	Практические занятия. Техника выбивания мяча, ударом снизу и сверху у игрока стоящего на месте. Техника перехвата мяча. Техника накрывания мяча при броске в корзину.	2	ОК 1-11
Тема 5.3. Тактика нападения. Индивидуальные действия.	Содержание учебного материала.			
	33	Практические занятия. Тактика игры в нападении: индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча. Выбор места игрока в зависимости от его функций на площадке.	2	ОК 1-11
	34	Самостоятельная работа обучающихся №17,18 Выполнение техники нападения: перехват, накрывание, выбивание мяча. Конспектирование техники: выбивания, перехвата, накрывания мяча. Составление позиционных задач с участием 3-4 игроков.	2	
Тема 5.9. Тактика нападения. Групповые и командные взаимодействия.	Содержание учебного материала.			
	35	Практические занятия. Взаимодействия двух игроков по принципу «отдай и выходи» (с передачей и ведением). Тактика игры в командном взаимодействии. Нападение по принципу «отдай и выходи».	2	ОК 1-11
Тема 5.4. Тактика защиты.	Содержание учебного материала.			
	36	Практические занятия. Тактические действия игроков в зоне защиты. Выбор места и держания игрока в области корзины. Общие понятия о подстраховке игрока. Сдача нормативов.	2	ОК 1-11
	37	Самостоятельная работа обучающихся №19,20 Составление позиционных задач группового взаимодействия игроков в защите. Правила судейства соревнований.	2	
Раздел 6. Волейбол			4+2	
Тема 6.1. Техника нападения.	Содержание учебного материала.			
	38	Практические занятия. Техника подачи мяча: - верхняя боковая; - нижняя, верхняя прямая.	2	ОК 1-11
Тема 6.2. Техника нападающего удара.	Содержание учебного материала.			
	39	Практические занятия. Техника прямого нападающего удара. Техника выполнения нападающего удара с различных передач.	2	ОК 1-11
	40	Самостоятельная работа обучающихся №21,22 Техника выполнения нападающего удара с различных передач.	2	
			Итого:	68
			Итого	160

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета «Спортзал», тренажёрный зал, стадион, спортивный городок, лыжная база + лыжная трасса. Оборудование учебного кабинета:

1. Музыкальный центр,
2. Персональный компьютер
3. Компьютерный моноблок
4. Фотоаппарат

Спортсооружения, инвентарь и оборудование колледжа обеспечивает условия выполнения образовательного минимума и программы по физической культуре.

3.2 Реализация теоретического и практического обучения, организационные формы дистанционного обучения:

Zoom - Конференция (лекции, семинары, лабораторно-практические занятия), Google Класс (индивидуальные задания, лабораторно-практические задания), электронная почта.

3.3. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл. – М., 2010г.
2. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие/В.А.Бароненко, Л.А.Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. -336с.:ил.
3. Физическая культура: учебное пособие/ Чертов Н.В. -Ростов -на- Дону: Издательство ЮФУ, 2015 - 118с.

Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. – М., 2012г.

4. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных общеобразовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. -М.,2017

Для преподавателей

Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ

Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. № 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"

Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического

объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Дополнительная литература:

1. Постановление Кабинета Министров Республики Татарстан от 17.06.2015 №443 «Об учреждении Стратегии развития воспитания обучающихся в Республике Татарстан на 2015-2025года.

2. Федеральный закон от 29.12.2012года №273 «Об образовании в Российской Федерации»

Федеральный государственный стандарт среднего профессионального образования.

3. Федеральный государственный стандарт среднего профессионального образования.

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015г. №1578 «О внесении изменений в федеральный государственный стандарт среднего профессионального образования, утверждённный приказом Министра образования и науки Российской федерации от 17 мая 2012г. №413.

5. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования, одобренной решением федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (Протокол от 28 июня

2016 г. №2/16- з).

6. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: для вузов. – М., 2014г.
7. Вайнер Э.Н. Валеология. - М., 2014г.
8. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. – М., 2014г.
9. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. – М., 2012г.
10. Хрущёв С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. Пособие для вузов. – М., 2012г.

Ресурсы сети интернет:

1. <http://www.prodlenka.org/opyt-i-problemy>
2. <http://www.festival.1septembe.ru>
3. www.fcior.edu.ru (Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов).
4. www.dic.academic.ru (Академик. Словари и энциклопедии).
5. www.booksgid.com (Books Gid. Электронная библиотека).
6. www.globalteka.ru (Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов).
7. www.window.edu.ru (Единое окно доступа к образовательным ресурсам).
8. www.st-books.ru (Лучшая учебная литература).
9. www.school.edu.ru (Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность).
10. www.ru/book (Электронная библиотечная система).

Интернет-ресурсы(ссылки):

1. Образовательная платформа "ЮРАЙТ"
2. Образовательный портал России «Инфоурок»
3. http://www.rostest.ru/termins/detail.php/?ELEMENT_ID=6947
4. <https://www.stroyinf.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты освоения дисциплины	Элементы компетенций	Личностные результаты	Формы и методы контроля и оценки
Использовать физкультурно-спортивную деятельность, для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей.	ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	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 и или стремительно меняющихся ситуациях.	Интерпретация результатов наблюдений за обучающимися. Оценка выполнения заданий на занятии.
Применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности	ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	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 и или стремительно меняющихся ситуациях.	Интерпретация результатов наблюдений за обучающимися. Оценка выполнения заданий на занятии.
Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе	ЛР9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо	Интерпретация результатов наблюдений за обучающимися. Оценка выполнения заданий на занятии.

	<p>профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>преодолевающий зависимости от алкоголя, табака. Психоактивных веществ, азартных игр и т.д. сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных и или стремительно меняющихся ситуациях.</p>	
<p>Взаимодействовать в группе и команде</p>	<p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;</p>	<p>ЛР 14 Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за обучающимися.</p>
<p>Основы здорового образа жизни и особенности использования средств физической культуры при оптимизации работоспособности;</p>	<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>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 и</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за обучающимися. Оценка выполнения заданий на занятии.</p>

		или стремительно меняющихся ситуациях.	
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	ЛР 16 Проявляющий доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать помощь, содействие нуждающемуся	Интерпретация результатов наблюдений за обучающимися.
Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;	ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;	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 и или стремительно меняющихся ситуациях.	Интерпретация результатов наблюдений за обучающимися.
Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда	ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	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 и или стремительно меняющихся ситуациях.	Интерпретация результатов наблюдений за обучающимися.
Средства профилактики профессиональных заболеваний	ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в	ЛР9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта;	Интерпретация результатов наблюдений за обучающимися.

	процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака. Психоактивных веществ, азартных игр и т.д. сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных и или стремительно меняющихся ситуациях.	
--	--	--	--

4.2 ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

Личностные результаты	Тема. Дидактические единицы. Воспитательная задача к уроку	Способы организации учебной деятельности	Оценка процесса формирования личностного результата
<p>ЛР9 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</p> <p>ЛР16 Проявляющий доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать помощь, содействие нуждающемуся</p>	<p>Тема раздела: Гимнастика Тема занятия: Профессионально-прикладная физическая подготовка. Национальные игры.</p> <p>Воспитательные задачи: патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике.</p>	<p>Игровой; соревновательный Частично-поисковый</p>	<p>1. Уровень продуктивной деятельности во время выполнения работы; 2. Демонстрация навыков командной работы и взаимодействия; 3. Демонстрация способности к самооценке, взаимооценке.</p>
<p>ЛР 14 Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с</p>	<p>Тема раздела: Гимнастика Тема занятия: Профессионально-прикладная физическая подготовка. Татарские национальные игры.</p>	<p>Игровой; соревновательный Частично-поисковый</p>	<p>1. Уровень продуктивной деятельности во время выполнения работы; 2. Способность к самоорганизации, методической</p>

<p>другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.</p>	<p>Воспитательные задачи: развитие ценностного отношения к личности человека; развитие ответственного отношения к организации и ходу продуктивной деятельности при выполнении проектных и практических работ; формирование умений студентов принимать самостоятельные решения о целесообразности действий направленных на достижение индивидуальных результатов; формирование опыта ведения конструктивного диалога, командной работы и взаимодействия.</p> <p>Профориентационные задачи: Формирование потребности в достижении цели; самовоспитанию, формированию умения соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии; формированию профессионально важных качеств личности; оценке и коррекции профессиональных планов воспитанников.</p>		<p>грамотности;</p> <p>3. Демонстрация навыков командной работы и взаимодействия;</p> <p>4. Демонстрация способности к самооценке, взаимооценке.</p>
---	---	--	--