

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РТ
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Рыбно-Слободский агротехнический техникум»



Утверждаю:
Директор ГАПОУ «РСАТ»
М.Г. Маннанов
М.Г. Маннанов
От 27.06.2024

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД 06 Физическая культура

23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов
автомобилей»

2024 г.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе с учетом требований:

- федеральной образовательной программы среднего общего образования" (Приказ Минпросвещения России от 23.11.2022 № 1014);
- примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» (база) для профессиональных образовательных организаций (Утвержденной: на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования Протокол № 14 от «30» ноября 2022г.);
- учебного плана ГАПОУ «РСАТ»

Организация-разработчик:

Государственное автономное профессионального образования учреждение «Рыбно-Слободский агротехнический техникум»

Разработчик:

Гадеев Р.Р.. - преподаватель

Рассмотрена на заседании ЦМК

протокол №__ от «27» июня 2024 г.

председатель ЦМК  Г.М.Альмеева

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. № 1568)

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВОФИЗИЧЕСКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа общеобразовательной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. № 1568), входящий в состав укрупненной группы **23.00.00 ТЕХНИКА И ТЕХНОЛОГИИ НАЗЕМНОГО ТРАНСПОРТА**

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

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

Личностные результаты освоения основной образовательной программы обучающимися должны отражать готовность и способность обучающихся руководствоваться сформированной внутренней позицией личности, системой ценностных ориентаций, позитивных внутренних убеждений, соответствующих традиционным ценностям российского общества, расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

1) гражданского воспитания:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;

2) патриотического воспитания:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;

- идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

- осознание духовных ценностей российского народа;

4) физического воспитания:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

5) трудового воспитания:

- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы

должны отражать:

*** Овладение универсальными учебными познавательными действиями:**

а) базовые логические действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

б) базовые исследовательские действия:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, - прогнозировать изменение в новых условиях;

*** Овладение универсальными коммуникативными действиями:**

а) общение:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни

б) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников
- обсуждать результаты совместной работы;

*** Овладение универсальными регулятивными действиями:**

а) самоорганизация:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать приобретенный опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

б) самоконтроль:

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированное:

- самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;
- социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

г) принятие себя и других людей:

- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;

По учебному предмету "Физическая культура" (базовый уровень) требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

7) Требования к предметным результатам освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья базового курса "Адаптированная физическая культура" определяются с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья,

Результаты освоения дисциплины направлены на формирование личностных результатов воспитания и ОК:

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	126
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	126
в том числе:	
практические занятия	122
теоретического обучения	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i>	
<i>Форма аттестации - зачёт, дифф. зачёт</i>	4

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Код результатов реализации программы
<p style="text-align: center;">Раздел 1 Введение. Тестирование.</p>	<p>Определение начального уровня развития физических качеств и контроль их развития в процессе занятий. Анализ данных в начале и в конце учебного года.</p> <p style="color: red;">Профессионально-ориентированное содержание. Физическая культура в режиме трудовой деятельности.</p>	4	2	
<p style="text-align: center;">Тема 1.1. Правила техники безопасности при занятиях физической культурой. «Челночный» бег (3x10м); прыжки в длину с места; наклон.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сведения по технике безопасности при занятиях физическими упражнениями; 2. Основы здорового образа жизни; 3. Физическая культура как средство обеспечения здоровья; 4. Определение уровня развития быстроты и координации движений; 5. Определение уровня развития скоростно-силовых качеств; 6. Определение уровня развития гибкости; 	2\2	3	ОК- 8
<p style="text-align: center;">Тема 1.2. Подтягивание в висе на высокой перекладине; подъем туловища из положения лежа на спине.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Определение уровня развития силы рук; 2. Определение уровня развития силы мышц брюшного пресса; 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; 	2\4	3	ОК- 8

<p>Раздел 2 Легкая атлетика.</p>	<p>Решает задачи сохранения и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.</p>	12	3	
<p>Тема 2.1. Правила техники безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями. Толкание ядра со скачка.</p>	<p>1. Сведения по технике безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями; Профессионально-ориентированное содержание. Физическая культура в режиме трудовой деятельности</p> <p>2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом;</p> <p>3. Держание снаряда;</p> <p>4. Подготовка к скачку;</p> <p>5. Скачок;</p> <p>6. Финальное усилие.</p>	2\6	3	ОК- 8
<p>Тема 2.2. Метание малого мяча с разбега.</p>	<p>1. Подбор разбега;</p> <p>2. Держание снаряда;</p> <p>3. «Бросковые» шаги;</p> <p>4. Выпуск снаряда (финальное усилие);</p> <p>5. Выполнение упражнения в комплексе.</p>	2\8	3	ОК- 8
<p>Тема 2.3. Контроль техники толкания ядра со скачка и метания малого мяча с разбега.</p>	<p>Контрольное занятие.</p>	2\10	3	ОК- 8
<p>Тема 2.4.</p>	<p>1. Низкий старт;</p> <p>2. Стартовый разгон;</p> <p>3. Бег по дистанции: а) работа толчковой ноги;</p>	2\12	3	ОК- 8

Бег на короткие дистанции.	б) работа маховой ноги; в) постановка стопы; г) положение туловища; д) работа рук; 4. Финиширование.			
Тема 2.5. Бег на средние и длинные дистанции.	1. Высокий старт; 2. Стартовый разгон; 3. Бег по дистанции; 4. Финиширование.	2\14	3	ОК- 8
Тема 2.6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1. Подбор разбега; 2. Работа ног в разбеге; 3. Работа рук в разбеге; 4. Подбор оптимальной скорости; 5. Постановка стопы; 6. Работа толчковой ноги; 7. Работа рук при отталкивании; 8. Движения рук в полете и положение туловища; 9. Движения рук и ног в полете в целом; 10. Движения ног при приземлении; 11. Выполнение прыжка в разбеге в целом;	2\16	3	ОК- 8
Раздел 3 Волейбол.	Спортивные игры способствуют совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности,	24	3	

	<p>силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности самостоятельности.</p> <p>Профессионально-ориентированное содержание. Физическая культура в режиме трудовой деятельности</p>			
<p>Тема 3.1. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Прием и передача мяча сверху двумя руками.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сведения по технике безопасности при занятиях волейболом; 2. Психофизиологические основы учебного и производственного труда; 3. Техника передачи мяча сверху двумя руками; 4. Техника приема мяча сверху двумя руками; 5. Совершенствование элементов техники в парах через сетку; 	2\18	3	ОК- 8
<p>Тема 3.2. Прием и передача мяча снизу двумя руками.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника передачи мяча снизу двумя руками; 2. Техника приема мяча снизу двумя руками; 3. Совершенствование элементов техники в парах через сетку. 	2\20	3	ОК- 8
<p>Тема 3.3. Верхняя прямая подача по зонам.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Исходное положение при выполнении верхней прямой подачи; 2. Подбрасывание мяча; 3. Удар по мячу; 4. Выполнение элементов техники в комплексе; 5. Выполнение верхней прямой подачи целенаправленно (по зонам); 	2\22	3	ОК- 8

Тема 3.4. Нападающий удар из зоны 4,2.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разбег; 2. Отталкивание; 3. Взлет и удар; 4. Выполнение элементов техники в комплексе. 	2\24	3	ОК- 8
Тема 3.5. Одиночное и групповое блокирование.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Исходное положение перед блокированием; 2. Прыжок и блокирование; 3. Одиночное блокирование – партнер набрасывает мяч; 4. Одиночное блокирование – партнер наносит нападающий удар; 5. Групповое блокирование – 2 человека блокируют нападающий удар; 	2\26	3	ОК- 8
Тема 3.6. Учебно-тренировочная игра.	Отработка всех элементов техники и тактики во время игры.	2\28	3	ОК- 8
Тема 3.8. Прием мяча снизу одной рукой в падении.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отработка техники падения (без мяча); 2. Прием мяча снизу одной рукой; 3. Совмещение элементов. 	4\32	3	ОК- 8
Тема 3.9. Страховка у сетки	Тактика действий у сетки, для страховки игрока, зона которого, в силу разных причин, осталась открытой.	2\34	3	ОК- 8
1 курс 2 семестр Тема 3.10. Система защиты «углом вперед».	Распределение мест и функций игроков.	2\36	3	ОК- 8
Тема 3.11. Учебная игра с заданием.	Учебная игра, в которой ставится конкретное задание, для совершенствования того или иного элемента техники, возможно нескольких.	2\38	3	ОК- 8

Тема 3.12. Контроль техники и тактики игры.	Контрольное занятие.	2\40	3	ОК- 8
Раздел 4 Лыжная подготовка.	<p>Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели</p> <p>Профессионально-ориентированное содержание. Физическая культура в режиме трудовой деятельности</p>	10	3	
Тема 4.1. Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Попеременные ходы.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сведения по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой; 2. Первая помощь при травмах и обморожениях; 3. «Попеременный двухшажный ход»; 4. «Попеременный четырехшажный ход»; 	2\42	3	ОК- 8
Тема 4.2. Коньковые ходы. Повороты в движении. Торможения.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Коньковый ход с попеременным и одновременным отталкиванием палками; 2. Поворот «переступанием»; 3. Поворот «упором»; 4. Торможение «упором»; 5. Торможение «плугом»; 	2\44	3	ОК- 8
Тема 4.3. Одновременные ходы. Спуски и подъемы.	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Одновременный бесшажный ход»; 2. «Одновременный одношажный ход»; 3. «Одновременный двухшажный ход»; 4. Спуск в «основной» стойке; 5. Подъем «лесенкой»; 	2\46	3	ОК- 8

	6. Подъем «полуелочкой»; 7. Подъем «елочкой»;			
Тема 4.4. Прохождение дистанции 3 км.	Совершенствование техники.	2\48	3	ОК- 8
Тема 4.5. Контроль техники.	Контрольное занятие.	2\50	3	ОК- 8
Раздел 5 Баскетбол		26	3	ОК- 8
Тема 5.1. Правила техники безопасности на занятиях баскетболом. Ведение мяча без зрительного контроля.	1. Сведения по технике безопасности при занятиях баскетболом; 2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности; 3. Выполнение комплекса упражнений с ведением мяча, способствующих развитию «периферического» зрения;	2\52	3	ОК- 8
Тема 5.2. Бросок мяча после ведения с использованием «двухшажного» ритма.	1. Выполнение «двухшажного» ритма и бросок (с места); 2. Соединение элементов техники – ведение, «двухшажный» ритм и бросок;	2\54	3	ОК- 8
Тема 5.3. Штрафной бросок.	1. Броски мяча в корзину разными способами; 2. Определение наиболее результативного варианта выполнения бросков 3. Использование этой техники для поражения корзины с линии штрафного броска;	2\56	3	ОК- 8
Тема 5.4.	1. Передача мяча двумя руками от груди;	2\58	3	ОК- 8

Передачи мяча.	<ol style="list-style-type: none"> 2. Передача мяча двумя руками от головы; 3. Передача мяча двумя руками от головы с ударом мяча о пол (с отскоком); 4. Передача мяча одной рукой от плеча; 5. Скрытая передача одной рукой из-за спины; 6. Скрытая передача одной рукой из-за головы; 			
Тема 5.5. Индивидуальные защитные действия.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выбивания мяча; 2. Вырывания мяча; 3. Перехваты мяча; 4. Накрывание мяча; 5. Финты; 6. Действия против игрока с мячом; 7. Действия против игрока без мяча; 	(2/2) 2\60	3	ОК- 8
Тема 5.6. Заслон.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Наружный заслон; 2. Внутренний заслон; 3. Активный заслон; 4. Пассивный заслон; 	(2/4) 2\62	3	ОК- 8
Тема 5.7. Зонная защита.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Концентрированная зона; 2. Рассредоточенная зона; 3. Зонный прессинг; 	(2/6) 2\64	3	ОК- 8
Тема 5.8.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Нападение через центральных игроков; 	(2/8)	3	ОК- 8

Позиционное нападение.	2. Произвольное нападение.	2\66		
Тема 5.9. Быстрый прорыв.	1. Взаимодействия с длинной передачей мяча; 2. Взаимодействия с короткими передачами при передвижении партнеров без смены мест; 3. Взаимодействия с короткими передачами и сменой мест во время передвижения; 4. Взаимодействия с продолжительным ведением мяча; 5. Быстрый прорыв вдоль боковых линий.	(2/10) 2\68	3	ОК- 8
Тема 5.10. Групповые действия в защите.	1. Переключение; 2. Проскальзывание; 3. Подстраховка; 4. Организация борьбы за отскок; 5. Групповой отбор мяча.	(2/12) 2\70	3	ОК- 8
Тема 5.11. Финты.	1. Финты без мяча; а) имитация ловли мяча; б) имитация передвижения или поворота; в) имитация остановки или замедления движения; 2. Финты с мячом: а) имитация передачи мяча; б) имитация броска в корзину; в) имитация перехода на ведение (прохода).	(2/14) 2\72	3	ОК- 8
Тема 5.12. Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование технических и тактических навыков.	(2/16) 2\74	3	ОК- 8
Тема 5.13. Контроль техники и тактики игры.	Контрольное занятие.	(2/18) 2\76	3	ОК- 8

<p align="center">Раздел 6 Гимнастика и акробатика.</p>	<p>Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.</p> <p>Профессионально-ориентированное содержание. Физическая культура в режиме трудовой деятельности</p>	<p align="center">16</p>	<p align="center">3</p>	
<p align="center">Тема 6.1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой и акробатикой. Длинный кувырок вперед через препятствие.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сведения по технике безопасности при занятиях гимнастикой и акробатикой; 2. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств; 3. Кувырок вперед; 4. Длинный кувырок вперед; 5. Кувырок – прыжок; 6. Длинный кувырок вперед через препятствие. 	<p align="center">(2/20) 2\78</p>	<p align="center">3</p>	<p align="center">ОК- 8</p>
<p align="center">Тема 6.2. 2 переворота в сторону (слитно).</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Переворот в сторону; 2. 2 переворота в сторону (слитно); 	<p align="center">(2/22) 2\80</p>	<p align="center">3</p>	<p align="center">ОК- 8</p>
<p align="center">Тема 6.3. Упор «углом» на параллельных брусьях.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения для развития мышц брюшного пресса; 2. Упор «углом»; 	<p align="center">(2/24) 2\82</p>	<p align="center">3</p>	<p align="center">ОК- 8</p>
<p align="center">Тема 6.4. Кувырок вперед из стойки на руках.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кувырок вперед; 2. Стойка на руках; 3. Кувырок вперед из стойки на руках. 	<p align="center">(2/26) 2\84</p>	<p align="center">3</p>	<p align="center">ОК- 8</p>

Тема 6.5. Стойка на голове. «Рондат».	1. Стойка на голове; 2. Переворот в сторону; 3. Переворот с поворотом («Рондат»);	(2/28) 2\86		ОК- 8
Тема 6.6. Кувырок назад через стойку на руках.	1. Кувырок назад; 2. Стойка на руках; 3. Кувырок назад через стойку на руках.	(2/30) 2\88	3	ОК- 8
Тема 6.7. Учебная комбинация по акробатике.	1. Учебная комбинация по акробатике:	(2/32) 2\90	3	ОК- 8
Тема 6.8. Контроль техники.	Контрольное занятие.	(2/34) 2\92	3	ОК- 8
Раздел 7 Футбол.	Спортивные игры способствуют совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как	25	3	

	восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.			
Тема 7.1. Правила техники безопасности при занятиях футболом. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сведения по технике безопасности при занятиях футболом; 2. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста; 3. Ведение мяча внешней частью подъема; 4. Ведение мяча внутренней частью подъема. 	(2/36) 2\94	3	ОК- 8
2 курс 2 семестр Тема 7.2. Остановки мяча.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Остановка мяча подошвой; 2. Остановка мяча внутренней стороной стопы; 3. Остановка мяча внешней стороной стопы; 4. Остановка мяча бедром; 5. Остановка мяча грудью; 6. Остановка высоколетящего мяча «прижиманием» подошвой; 	(4/40) 4\98	3	ОК- 8
Тема 7.3. Командные действия.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Персональная защита; 2. Зонная защита; 3. Смешанная защита. 	(6/46) 6\104	3	ОК- 8
Тема 7.4. Удары по мячу.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Удар внутренней частью стопы; 2. Удар внутренней частью подъема; 3. Удар внешней частью подъема; 4. Удар по летящему мячу средней частью подъема; 	(4/50) 4\108	3	ОК- 8
	1. Ловля мяча;	(4/ 54)	3	ОК- 8

Тема 7.5. Техника игры вратаря.	2. Отбивание мяча руками и ногами; 3. Выбрасывание мяча рукой; 4. Выбивание мяча ногой;	4\112		
Тема 7.6. Техника игры головой.	1. Удар головой на месте; 2. Удар головой в прыжке;	(2/56) 2\114	3	ОК- 8
Тема 7.7. Совершенствование техники с помощью «футбольных» эстафет.	1. Эстафеты с использованием элементов техники; 2. Игровые задания.	(4/60) 4\118	3	ОК- 8
Тема 7.8. Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование техники и тактики в процессе игры.	(4/64) 4\122	3	ОК- 8
Тема 7.9. Контроль техники.	Контрольное занятие.	(2/66) 2\124	3	ОК- 8
Дифференцированный зачет		(2/68) 2\126		
	Всего:	126		

1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала и спортивной площадки.

Оборудование спортзала: мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, щиты баскетбольные, сетка волейбольная, маты гимнастические, перекладина высокая, брусья параллельные, стенка шведская, лента измерительная, секундомер, скамейки гимнастические, ядро легкоатлетическое, малые мячи, комплекты лыж.

Оборудование спортплощадки: футбольные ворота, яма для прыжков, футбольная площадка.

3.2. Информационное обеспечение обучения:

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Результаты освоения дисциплины	ОК и ПК	Формы и методы оценки
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;	ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	Фронтальный опрос, решение тестовых заданий. Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля. Оценка результатов тестирования, Физической подготовленности по видам спорта. Оценка техники базовых элементов спортивных игр. Демонстрация и выполнение упражнений и фрагментов занятий.

<p>- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;</p>	<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>Фронтальный опрос, решение тестовых заданий. Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля. Оценка результатов тестирования, Физической подготовленности по видам спорта. Оценка техники базовых элементов спортивных игр. Демонстрация и выполнение упражнений и фрагментов занятий.</p>
<p>- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;</p>	<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>Фронтальный опрос, решение тестовых заданий. Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля. Оценка результатов тестирования, Физической подготовленности по видам спорта. Оценка техники базовых элементов спортивных игр. Демонстрация и выполнение упражнений и фрагментов занятий.</p>
<p>- сформированность здорового и безопасного образа жизни,</p>	<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной</p>	<p>Фронтальный опрос, решение тестовых заданий.</p>

<p>ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p>	<p>деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.</p> <p>Оценка результатов тестирования,</p> <p>Физической подготовленности по видам спорта.</p> <p>Оценка техники базовых элементов спортивных игр. Демонстрация и выполнение упражнений и фрагментов занятий.</p>
<p>- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p>	<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>Фронтальный опрос, решение тестовых заданий.</p> <p>Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.</p> <p>Оценка результатов тестирования,</p> <p>Физической подготовленности по видам спорта.</p> <p>Оценка техники базовых элементов спортивных игр. Демонстрация и выполнение упражнений и фрагментов занятий.</p>
<p>- разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и</p>	<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной</p>	<p>Фронтальный опрос, решение тестовых заданий.</p>

<p>нематериальных ресурсов;</p>	<p>деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля. Оценка результатов тестирования, Физической подготовленности по видам спорта. Оценка техники базовых элементов спортивных игр. Демонстрация и выполнение упражнений и фрагментов занятий.</p>
<p>- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</p>	<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>Фронтальный опрос, решение тестовых заданий. Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля. Оценка результатов тестирования, Физической подготовленности по видам спорта. Оценка техники базовых элементов спортивных игр. Демонстрация и выполнение упражнений и фрагментов занятий.</p>
<p>- социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;</p>	<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание</p>	<p>Фронтальный опрос, решение тестовых заданий. Оценка результатов выполнения комплексов упражнений,</p>

	необходимого уровня физической подготовленности.	тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля. Оценка результатов тестирования, Физической подготовленности по видам спорта. Оценка техники базовых элементов спортивных игр. Демонстрация и выполнение упражнений и фрагментов занятий.
- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;	ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	Фронтальный опрос, решение тестовых заданий. Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля. Оценка результатов тестирования, Физической подготовленности по видам спорта. Оценка техники базовых элементов спортивных игр. Демонстрация и выполнение упражнений и фрагментов занятий.
- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга,	ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и	Фронтальный опрос, решение тестовых заданий. Оценка результатов выполнения комплексов упражнений,

<p>в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p>	<p>поддержание необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля. Оценка результатов тестирования, Физической подготовленности по видам спорта. Оценка техники базовых элементов спортивных игр. Демонстрация и выполнение упражнений и фрагментов занятий.</p>
<p>-; владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>Фронтальный опрос, решение тестовых заданий. Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля. Оценка результатов тестирования, Физической подготовленности по видам спорта. Оценка техники базовых элементов спортивных игр. Демонстрация и выполнение упражнений и фрагментов занятий.</p>
<p>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p>	<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>Фронтальный опрос, решение тестовых заданий. Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.</p>

		<p>Оценка результатов тестирования, Физической подготовленности по видам спорта. Оценка техники базовых элементов спортивных игр. Демонстрация и выполнение упражнений и фрагментов занятий.</p>
<p>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>Фронтальный опрос, решение тестовых заданий. Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля. Оценка результатов тестирования, Физической подготовленности по видам спорта. Оценка техники базовых элементов спортивных игр. Демонстрация и выполнение упражнений и фрагментов занятий.</p>
<p>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>	<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>Фронтальный опрос, решение тестовых заданий. Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля. Оценка результатов тестирования,</p>

		<p>Физической подготовленности по видам спорта.</p> <p>Оценка техники базовых элементов спортивных игр.</p> <p>Демонстрация и выполнение упражнений и фрагментов занятий.</p>
<p>-положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>	<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>Фронтальный опрос, решение тестовых заданий.</p> <p>Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.</p> <p>Оценка результатов тестирования,</p> <p>Физической подготовленности по видам спорта.</p> <p>Оценка техники базовых элементов спортивных игр.</p> <p>Демонстрация и выполнение упражнений и фрагментов занятий.</p>

Основные источники:

- Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2015.
- Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2012.
- Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М., 2015.

Дополнительные источники:

- Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2013.
- Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2012.

Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2013.

Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2012.

Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2012.

Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2016.