

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

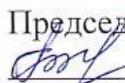
*«Общеобразовательный цикл»
программы подготовки специалистов среднего звена*

по специальности: **19.02.10. Технология продукции общественного
питания**

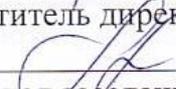
профиль: **Естественнонаучный**

Чистополь, 2022

ОДОБРЕНО:

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

УТВЕРЖДЕНО:

Заместитель директора по НМР:
 Т.А. Сатунина
Заместитель директора по УР
 И.М. Котельнико
Протокол заседания НМС
№ 1 от "31" августа 2022 г.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

19.02.10. Технология продукции общественного питания в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по профессии среднего профессионального образования **19.02.10. Технология продукции общественного питания**, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 22.04.2014г. № 384.

Рабочая программа (далее – Программа) общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура»;

- Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259);

- Примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 2 от 26. 03. 2015).

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

Разработчик:

Валиев Ф.А., преподаватель ГАПОУ «Чистопольский сельскохозяйственный техникум им. Г.И. Усманова»

Эксперты: _____

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебного предмета	4
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета	5
3. Содержание учебного предмета	7
4. Тематическое планирование с указанием часов на освоение каждой темы	14
5. Условия реализации программы учебного предмета	24
6. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета	26

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Пояснительная записка

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

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

- Формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью.
- Формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке;
- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- Овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.2. Общая характеристика учебной дисциплины

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

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

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

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

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;

- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

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

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

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

Роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

Результатом освоения программы дисциплины является овладение обучающимися общими компетенциями:

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

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

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

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

Код ЛР	Личностные результаты реализации программы воспитания
ЛР 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
ЛР13	Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности
ЛР 20	Проявляющий терпимости и уважения к обычаям и традициям народов России и других государств, способности к межнациональному и межконфессиональному согласию
ЛР 24	Проявляющий ответственность, дисциплинированность, трудолюбие, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми, проектно мыслящий.
ЛР 25	Способный к реализации творческого потенциала в духовной предметно-продуктивной деятельности, социальной и профессиональной мобильности на основе выстраивания своей жизненной и профессиональной траектории.

3. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Общий объем дисциплины (всего)	243
Объем работы обучающегося во взаимодействии с преподавателем (всего)	162
в том числе в форме практической подготовки	8
лекции	-
лабораторные, практические	162
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	81
Консультации	
Итоговая аттестация в виде дифференцированного зачёта	

3.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел 1. Лёгкая атлетика.

Тема 1.1. Лёгкая атлетика

Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Техника бегового шага в беге на короткие дистанции. Техника бега по прямой. Техника метания гранаты с места. Бег на 100 и 500 метров. Скрестный шаг при метании гранаты. Бег по прямой, специальные беговые упражнения и повторный бег на отрезках. Техника метания гранаты с 3-х шагов. Техника низкого старта и стартового ускорения.

Прыжки в длину. Приземление при прыжках в длину с разбега. Обучение полетной фазе прыжка в длину способом «согнув ноги». Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в высоту. Совершенствование техники низкого старта и стартового ускорения. Техника толкания ядра с места. Кросс. Контрольное упражнение - кросс 500 м. Контрольное упражнение - кросс 1000м, Контрольное упражнение - кросс 2000 м, Контрольное упражнение- 3000 м, Марш-бросок - девушки - 3 км, Юноши – 6 км. Соревнование на первенство группы. Техника прыжка в высоту с разбега - переход через планку способом «перешагивание» и ритм разбега. Контрольное упражнение - толкание ядра и соревнование. Совершенствование техники метания гранаты. Контрольное упражнение - прыжки в высоту. Соревнование. Контрольное упражнение - метание гранаты с разбега и бег на 100 метров. Соревнование. Развитие выносливости - бег в чередовании с ходьбой.

Раздел 2. Гимнастика

Тема 2.1. Гимнастика

Краткие сведения о развитии гимнастики. Ознакомление студентов с основными элементами на перекладине, брусках (юноши), брусках разновысоких и бревне (девушки). Определение максимального количества подтягиваний и отжиманий. Стойка на лопатках (девушки). Разучивание основных элементов на перекладине. Брусках (юноши), на брусках разновысоких и бревне (девушки)..Элементы акробатики. Упражнения на

снарядах. Разучивание оборота вперед верхом, ознакомление с подъемом махом вперед и махом назад с предплечья (юноши). Разучивание вскока на бревно с косого разбега в сед на бревне (девушки). Техника подъема разгибом из упора на руках, согнувшись в сед, ноги врозь. Обучение соскоку углом назад из седа на бедре. Выполнение зачетных комбинаций на перекладине (юноши) и разновысоких брусьях (девушки).

Раздел 3. Плавание

Тема 3.1. Плавание

Влияние плавание на организм человека. Занятия в воде закаливают организм человека, помогают бороться с простудными заболеваниями. Регулируют деятельность сердца, дыхательной и нервной систем, активизируют обменные процессы. Улучшают выделительную функцию, способствуют гармоническому развитию. Вид плавания — одно из направлений (так называемая разновидность) активной физической деятельности человека в воде. Каждый из видов плавания характеризуется особыми движениями или способами передвижения в водной среде. А способ передвижения в воде определяет технику плавания. Виды плавания: спортивное, оздоровительное, игровое, фигурное (художественное, синхронное), прикладное, подводное.

Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Общие понятия о принципах, средствах, методах спортивной тренировки. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

Раздел 4 Лыжный спорт

Тема 4.1. Лыжная подготовка

Лыжная подготовка в системе физического воспитания. Совершенствование техники изученных ходов. Передвижение по учебной лыжне, по дифференцированным заданиям. Совершенствование техники одновременного одношажного и двушажного ходов. Техника торможения упором одной и двумя лыжами. Выполнение учебного норматива по лыжам. Совершенствование техники изученных способов передвижения, комбинированных ходов. Развитие скоростной выносливости. Контрольное соревнование. Юноши - 5 км, 10 км. Девушки -3 км, 5 км.

Раздел 5. Спортивные игры

Тема 5.1 Волейбол.

Технические приемы игры волейбол - перемещением, верхней передачей двумя руками. Стойки волейболиста: основная (стартовая) стойка. Стойка в момент выполнения передачи двумя руками сверху. Низкая стойка волейболиста при приеме мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками снизу. Ловля и броски мяча после различных перемещений. Эстафета с перемещением. Обучение быстроте перемещения, смена стоек. Передача мяча с изменением высоты. Прямой нападающий удар. Нижняя и верхняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Разучивание верхней передачи после перемещения. Тактика 1 и 2 передачи. Развитие быстроты и прыгучести. Воспитание скоростно-силовой подготовки у студентов.

Тема 5.2 Баскетбол.

Техника передачи мяча, техника ведения. Техника броска в корзину. Ловля мяча двумя руками. Держание баскетбольного мяча. Передача мяча в движении от груди двумя руками, одной рукой от плеча. Совершенствование техники. Передача и ловля мяча в движении. Броски по кольцу в два шага. Изучение технических действий. Передача мяча одной рукой сверху («крюком»). Бросок двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху («крюком»). Ловля низко летящего мяча. Ловля

мяча, летящего вслед. Передача мяча одной рукой снизу. Бросок одной рукой от плеча с прыжком после ведения в баскетболе. Прием контрольных нормативов по баскетболу. Закрепление изученных приемов в двухсторонней игре.

Тема 5.3. Мини-футбол

Техника передвижений. Бег: по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и скрестным шагом (вправо, влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком двух ног с места и с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, по воротам, в цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу, направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на средние и короткие расстояния. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внешней и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч к последующим действиям. Остановка внутренней и внешней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону.

Раздел 6. Лёгкая атлетика.

Тема 6.1. Лёгкая атлетика

Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Техника бегового шага в беге на короткие дистанции. Техника бега по прямой. Техника метания гранаты с места. Бег на 100 и 500 метров. Скрестный шаг при метании гранаты. Бег по прямой, специальные беговые упражнения и повторный бег на отрезках. Техника метания гранаты с 3-х шагов. Техника низкого старта и стартового ускорения.

Прыжки в длину. Приземление при прыжках в длину с разбега. Обучение полетной фазе прыжка в длину способом «согнув ноги». Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в высоту. Совершенствование техники низкого старта и стартового ускорения. Техника толкания ядра с места. Кросс. Контрольное упражнение - кросс 500 м. Контрольное упражнение - кросс 1000 м, Контрольное упражнение - кросс 2000 м, Контрольное упражнение - 3000 м, Марш-бросок - девушки - 3 км, Юноши – 6 км. Соревнование на первенство группы. Техника прыжка в высоту с разбега - переход через планку способом «перешагивание» и ритм разбега. Контрольное упражнение - толкание ядра и соревнование. Совершенствование техники метания гранаты. Контрольное упражнение - прыжки в высоту. Соревнование. Контрольное упражнение - метание гранаты с разбега и бег на 100 метров. Соревнование. Развитие выносливости - бег в чередовании с ходьбой.

Раздел 7. Лёгкая атлетика.

Тема 7.1. Лёгкая атлетика

Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Техника бегового шага в беге на короткие дистанции. Техника бега по прямой. Техника метания гранаты с места. Бег на 100 и 500 метров. Скрестный шаг при метании гранаты. Бег по прямой, специальные беговые упражнения и

повторный бег на отрезках. Техника метания гранаты с 3-х шагов. Техника низкого старта и стартового ускорения.

Прыжки в длину. Приземление при прыжках в длину с разбега. Обучение полетной фазе прыжка в длину способом «согнув ноги». Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в высоту. Совершенствование техники низкого старта и стартового ускорения. Техника толкания ядра с места. Кросс. Контрольное упражнение - кросс 500 м. Контрольное упражнение - кросс 1000 м, Контрольное упражнение - кросс 2000 м, Контрольное упражнение - 3000 м, Марш-бросок - девушки - 3 км, Юноши – 6 км. Соревнование на первенство группы. Техника прыжка в высоту с разбега - переход через планку способом «перешагивание» и ритм разбега. Контрольное упражнение - толкание ядра и соревнование. Совершенствование техники метания гранаты. Контрольное упражнение - прыжки в высоту. Соревнование. Контрольное упражнение - метание гранаты с разбега и бег на 100 метров. Соревнование. Развитие выносливости - бег в чередовании с ходьбой.

Раздел 8. Гимнастика

Тема 8.1. Гимнастика

Краткие сведения о развитии гимнастики. Ознакомление студентов с основными элементами на перекладине, брусках (юноши), брусках разновысоких и бревне (девушки). Определение максимального количества подтягиваний и отжиманий. Стойка на лопатках (девушки). Разучивание основных элементов на перекладине. Брусках (юноши), на брусках разновысоких и бревне (девушки). Элементы акробатики. Упражнения на снарядах. Разучивание оборота вперед верхом, ознакомление с подъемом махом вперед и махом назад с предплечья (юноши). Разучивание вскока на бревно с косого разбега в сед на бревне (девушки). Техника подъема разгибом из упора на руках, согнувшись в сед, ноги врозь. Обучение соскоку углом назад из седа на бедре. Выполнение зачетных комбинаций на перекладине (юноши) и разновысоких брусках (девушки).

Раздел 9. Плавание

Тема 9.1. Плавание

Влияние плавания на организм человека. Занятия в воде закаляют организм человека, помогают бороться с простудными заболеваниями. Регулируют деятельность сердца, дыхательной и нервной систем, активизируют обменные процессы. Улучшают выделительную функцию, способствуют гармоническому развитию. Вид плавания — одно из направлений (так называемая разновидность) активной физической деятельности человека в воде. Каждый из видов плавания характеризуется особыми движениями или способами передвижения в водной среде. А способ передвижения в воде определяет технику плавания. Виды плавания: спортивное, оздоровительное, игровое, фигурное (художественное, синхронное), прикладное, подводное.

Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Общие понятия о принципах, средствах, методах спортивной тренировки. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

Раздел 10. Спортивные игры

Тема 10.1 Волейбол.

Технические приемы игры волейбол - перемещением, верхней передачей двумя руками. Стойки волейболиста: основная (стартовая) стойка. Стойка в момент выполнения передачи двумя руками сверху. Низкая стойка волейболиста при приеме мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками снизу. Ловля и броски мяча после различных перемещений. Эстафета с перемещением. Обучение быстроте перемещения, смена стоек. Передача мяча с изменением высоты. Прямой нападающий удар. Нижняя и верхняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками.

Разучивание верхней передачи после перемещения. Тактика 1 и 2 передачи. Развитие быстроты и прыгучести. Воспитание скоростно-силовой подготовки у студентов.

Раздел 10. Спортивные игры

Тема 10.2 Настольный теннис

Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Игра в нападении. Накат слева, справа. Прием подач. Формы распознавания подач соперника. Игра в нападении. Накат слева, справа. Прием подач. Формы распознавания подач соперника. Контрольный урок. Тестирование по ОФП.

Раздел 11 Лыжный спорт

Тема 11.1. Лыжная подготовка

Лыжная подготовка в системе физического воспитания. Совершенствование техники изученных ходов. Передвижение по учебной лыжне, по дифференцированным заданиям. Совершенствование техники одновременного одношажного и двушажного ходов. Техника торможения упором одной и двумя лыжами. Выполнение учебного норматива по лыжам. Совершенствование техники изученных способов передвижения, комбинированных ходов. Развитие скоростной выносливости. Контрольное соревнование. Юноши - 5 км, 10 км. Девушки - 3 км, 5 км.

Раздел 12. Спортивные игры

Тема 12.1 Волейбол.

Технические приемы игры волейбол - перемещением, верхней передачей двумя руками. Стойки волейболиста: основная (стартовая) стойка. Стойка в момент выполнения передачи двумя руками сверху. Низкая стойка волейболиста при приеме мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками снизу. Ловля и броски мяча после различных перемещений. Эстафета с перемещением. Обучение быстроте перемещения, смена стоек. Передача мяча с изменением высоты. Прямой нападающий удар. Нижняя и верхняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Разучивание верхней передачи после перемещения. Тактика 1 и 2 передачи. Развитие быстроты и прыгучести. Воспитание скоростно-силовой подготовки у студентов.

Тема 12.2 Баскетбол.

Техника передачи мяча, техника ведения. Техника броска в корзину. Ловля мяча двумя руками. Держание баскетбольного мяча. Передача мяча в движении от груди двумя руками, одной рукой от плеча. Совершенствование техники. Передача и ловля мяча в движении. Броски по кольцу в два шага. Изучение технических действий. Передача мяча одной рукой сверху («крюком»). Бросок двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху («крюком»). Ловля низко летящего мяча. Ловля мяча, летящего вслед. Передача мяча одной рукой снизу. Бросок одной рукой от плеча с прыжком после ведения в баскетболе. Прием контрольных нормативов по баскетболу. Закрепление изученных приемов в двухсторонней игре.

Тема 12.3. Мини-футбол

Техника передвижений. Бег: по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и скрестным шагом (вправо, влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком двух ног с места и с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка,

посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, по воротам, в цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу, направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на средние и короткие расстояния. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внешней и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч к последующим действиям. Остановка внутренней и внешней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону.

Раздел 13. Лёгкая атлетика.

Тема 13.1. Лёгкая атлетика

Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Техника бегового шага в беге на короткие дистанции. Техника бега по прямой. Техника метания гранаты с места. Бег на 100 и 500 метров. Скрестный шаг при метании гранаты. Бег по прямой, специальные беговые упражнения и повторный бег на отрезках. Техника метания гранаты с 3-х шагов. Техника низкого старта и стартового ускорения.

Прыжки в длину. Приземление при прыжках в длину с разбега. Обучение полетной фазе прыжка в длину способом «согнув ноги». Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в высоту. Совершенствование техники низкого старта и стартового ускорения. Техника толкания ядра с места. Кросс. Контрольное упражнение - кросс 500 м. Контрольное упражнение - кросс 1000 м, Контрольное упражнение - кросс 2000 м, Контрольное упражнение - 3000 м, Марш-бросок - девушки - 3 км, Юноши – 6 км. Соревнование на первенство группы. Техника прыжка в высоту с разбега - переход через планку способом «перешагивание» и ритм разбега. Контрольное упражнение - толкание ядра и соревнование. Совершенствование техники метания гранаты. Контрольное упражнение - прыжки в высоту. Соревнование. Контрольное упражнение - метание гранаты с разбега и бег на 100 метров. Соревнование. Развитие выносливости - бег в чередовании с ходьбой.

Раздел 14. Лёгкая атлетика.

Тема 14.1. Лёгкая атлетика

Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Техника бегового шага в беге на короткие дистанции. Техника бега по прямой. Техника метания гранаты с места. Бег на 100 и 500 метров. Скрестный шаг при метании гранаты. Бег по прямой, специальные беговые упражнения и повторный бег на отрезках. Техника метания гранаты с 3-х шагов. Техника низкого старта и стартового ускорения.

Прыжки в длину. Приземление при прыжках в длину с разбега. Обучение полетной фазе прыжка в длину способом «согнув ноги». Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в высоту. Совершенствование техники низкого старта и стартового ускорения. Техника толкания ядра с места. Кросс. Контрольное упражнение - кросс 500 м. Контрольное упражнение - кросс 1000 м, Контрольное упражнение - кросс 2000 м, Контрольное упражнение - 3000 м, Марш-бросок - девушки - 3 км, Юноши – 6 км. Соревнование на первенство группы. Техника прыжка в высоту с разбега - переход через планку способом «перешагивание» и ритм разбега. Контрольное упражнение - толкание ядра и соревнование. Совершенствование техники метания гранаты. Контрольное упражнение - прыжки в высоту. Соревнование. Контрольное упражнение - метание гранаты с разбега и бег на 100 метров. Соревнование. Развитие выносливости - бег в чередовании с ходьбой.

Раздел 15. Гимнастика

Тема 15.1. Гимнастика

Краткие сведения о развитии гимнастики. Ознакомление студентов с основными элементами на перекладине, брусках (юноши), брусках разновысоких и бревне (девушки). Определение максимального количества подтягиваний и отжиманий. Стойка на лопатках (девушки). Разучивание основных элементов на перекладине. Брусках (юноши), на брусках разновысоких и бревне (девушки)..Элементы акробатики. Упражнения на снарядах. Разучивание оборота вперед верхом, ознакомление с подъемом махом вперед и махом назад с предплечья (юноши). Разучивание вскока на бревно с косога разбега в сед на бревне (девушки). Техника подъема разгибом из упора на руках, согнувшись в сед, ноги врозь. Обучение соскоку углом назад из седа на бедре. Выполнение зачетных комбинаций на перекладине (юноши) и разновысоких брусках (девушки).

**4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ВТОРОЙ КУРС**

Наименование разделов и тем	Номера уроков	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	В том числе в форме практической подготовки	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1.		Легкая атлетика.			
Тема 1. 1. Лёгкая атлетика		Содержание учебного материала			
		Практические занятия:	12		
Тема 1.1.1. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Тестирование: бег на 100 метров.	1-2	Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Тестирование: бег на 100 метров.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 1.1.2. Техника бегового шага в беге на короткие дистанции. Техника бега по прямой. Бег на 200 метров.	3-4	Техника бегового шага в беге на короткие дистанции. Техника бега по прямой. Бег на 200 метров.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 1.1.3. Специальные беговые упражнения и повторный бег на отрезках. Челночный бег.	5-6	Специальные беговые упражнения и повторный бег на отрезках. Челночный бег.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 1.1.4. Техника низкого старта и стартового ускорения. Бег на 400 метров	7-8	Техника низкого старта и стартового ускорения. Бег на 400 метров	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 1.1.5. Кросс. Техника бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение - кросс 1000м	9-10	Кросс. Техника бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение - кросс 1000м,	2	1	ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 1.1.6. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту	11-12	Прыжки в длину. Приземление при прыжках в длину с разбега. Обучение полетной фазе прыжка в длину способом «согнув ноги». Прыжки в высоту. Техника прыжка в высоту с разбега - переход через планку способом «перешагивание» и ритм разбега	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №1 Оздоровительный бег. Выполнение упражнений на развитие выносливости.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №2 Выполнение системы упражнений на определённые группы мышц.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25

		Самостоятельная работа обучающихся №3 Выучить и конспектировать теорию. Реферат по данному разделу.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Раздел 2		Гимнастика			
Тема 2.1. Гимнастика		Содержание учебного материала			
		Практические занятия	6		
Тема 2.1.1. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Определение максимального количества подтягиваний и отжиманий.	13-14	Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Определение максимального количества подтягиваний и отжиманий.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 2.1.2. Мастер-класс. Элементы акробатики. Стойка на лопатках (девушки). Кувырки. Стойка на голове. Стойка на руках.	15-16	Элементы акробатики. Стойка на лопатках (девушки). Кувырки. Стойка на голове. Стойка на руках.	2	1	ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 2.1.3. Упражнения на снарядах. Основные элементы на перекладине, на брусках	17-18	Упражнения на снарядах. Основные элементы на перекладине, на брусках. Упражнения на снарядах. Разучивание оборота вперед верхом, ознакомление с подъемом махом вперед и махом назад с предплечья (юноши). Разучивание вскока на бревно с косога разбега в сед на бревне (девушки). Техника подъема разгибом из упора на руках, согнувшись в сед, ноги врозь. Обучение соскоку углом назад из седа на бедре.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №4 Упражнения для развития гибкости. Гимнастическая комбинация.	1		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №5 Выучить и конспектировать теорию. Реферат по данному разделу	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Раздел 3		Плавание			
Тема 3.1. Плавание		Содержание учебного материала			
		Практические занятия	6		
Тема 3.1.1. Урок-презентация. Вводное тестирование. Техника безопасности занятий. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	19-20	Вводное тестирование. Техника безопасности занятий. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 3.1.2. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса.	21-22	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса.	2	1	ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 3.1.3. Старты. Повороты, ныряние ногами и	23-24	Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Упражнения по	2		ОК2, ОК3, ОК6,

головой. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.		совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.			ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №6 Упражнения для развития быстроты, выносливости. Тренировки на суши и на воде	1		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №7 Подготовить презентацию	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Итого за семестр		Максимальная/аудиторная	36/24		
Раздел 4		Лыжный спорт			
Тема 4.1. Лыжная подготовка		Содержание учебного материала			
		Практические занятия	8		
Тема 4.1.1. Изучение строевых команд с лыжами и на лыжах. Техника одновременного одношажного хода.	25-26	Изучение строевых команд с лыжами и на лыжах. Техника одновременного одношажного хода.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 4.1.2. Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Обучение переходу с попеременного двухшажного на одновременный одношажный ход.	27-28	Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Обучение переходу с попеременного двухшажного на одновременный одношажный ход.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 4.1.3. Техника поворотов. Техника бесшажного хода. Техника спусков. Техника подъемов. Техника торможений. Техника торможения «плугом». Техника поворота из «упора».	29-30	Техника поворотов. Техника бесшажного хода. Техника спусков. Техника подъемов. Техника торможений. Техника торможения «плугом». Техника поворота из «упора».	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 4.1.4. Развитие скоростной выносливости. Передвижение студентов по учебной лыжне изученным способом. Контрольное соревнование: юноши - 5 км, девушки - 3 км. Соревнование на первенство группы.	31-32	Развитие скоростной выносливости. Передвижение студентов по учебной лыжне изученным способом. Контрольное соревнование: юноши - 5 км, девушки - 3 км,	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №8 Выполнение системы упражнений на определённые группы мышц.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №9 Выучить и конспектировать теорию. Реферат по данному разделу.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Раздел 5		Спортивные игры.			
Тема 5.1. Волейбол		Содержание учебного материала			
		Практические занятия	8		
Тема 5.1.1. Технические приёмы игры. Стойки волейболиста.	33-34	Технические приёмы игры волейбол - перемещением, верхней передачей двумя руками. Стойки волейболиста: основная	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20,

		(стартовая) стойка. Стойка в момент выполнения передачи двумя руками сверху. Низкая стойка волейболиста при приеме мяча двумя руками сверху.			ЛР24, ЛР25
Тема 5.1.2. Передача мяча двумя руками. Ловля и броски.	35-36	Передача мяча двумя руками снизу. Тактика 1 и 2 передачи. Ловля и броски мяча после различных перемещений.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 5.1.3.. Эстафета с перемещением. Передача мяча с изменением высоты.	37-38	Эстафета с перемещением. Обучение быстроте перемещения, смена стоек Передача мяча с изменением высоты. Разучивание верхней передачи после перемещения.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 5.1.4. Прямой нападающий удар. Приём и передача мяча. Контрольная игра.	39-40	Прямой нападающий удар. Нижняя и верхняя прямая подача. Развитие быстроты и прыгучести. Прием и передача мяча снизу двумя руками.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №10 Упражнения для развития быстроты, выносливости. Тренировки с мячами.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №11 Выучить и конспектировать теорию. Реферат по данному разделу	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 5.2. Баскетбол		Содержание учебного материала			
		Практические занятия	8		
Тема 5.2.1. Элементы игры. Совершенствование техники ловли, передач, ведения, поворотов. Броски по корзине.	41-42	Элементы игры. Совершенствование техники ловли, передач, ведения, поворотов. Совершенствование техники бросков по корзине с места и в движении.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 5.2.2. Совершенствование технических приёмов. Штрафные броски. Практические действия.	43-44	Совершенствование технических приемов: ловля и передача мяча в движении. Выполнение штрафных бросков. Изучение практических действий. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Обучение индивидуальным защитным действиям. Держание противника, выбор места	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 5.2.3. Тактика 1 и 2 передачи. Скоростно-силовая подготовка.	45-46	Изучение практических действий. Тактика 1 и 2 передачи. Скоростно-силовая подготовка.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 5.2.4. Изучение практических действий. Взаимодействие 3 нападающих против 2 защитников.	47-48	Изучение практических действий. Взаимодействие 3 нападающих против 2 защитников.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №12 Выполнение системы упражнений на определённые группы мышц	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №13 Выучить и конспектировать теорию. Реферат по данному разделу	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 5.3. Мини-футбол		Содержание учебного материала			

		Практические занятия	4		
Тема 5.3.1. Технические приёмы игры. Приём мяча. Передача.	49-50	Совершенствование технических приёмов игры футбол. Приём мяча. Передача.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 5.3.2. Контроль мяча. Удары по мячу. Тестирование. Контрольная игра	51-52	Контроль мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №14 Выполнение системы упражнений на определённые группы мышц	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Раздел 6.		Легкая атлетика.			
Тема 6.1. Лёгкая атлетика		Содержание учебного материала			
		Практические занятия:		8	
Тема 6.1.1. Бег по прямой. Тестирование: бег на 100 метров. Бег на 200 метров. ОРУ.	53-54	Бег по прямой. Тестирование: бег на 100 метров. Бег на 200 метров. ОРУ.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 6.1.2.. Специальные беговые упражнения и повторный бег на отрезках Челночный бег. Стартовый разбег.	55-56	Специальные беговые упражнения и повторный бег на отрезках. Челночный бег. Стартовый разбег.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 6.1.3. Техника бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение: девушки - кросс 1000 м., юноши - кросс 2000 м.	57-58	Техника бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение: девушки -кросс 1000м. юноши - кросс 2000 м.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 6.1.4. Соревнование на первенство группы: бег на 100 м., бег на 400 м. Контрольный урок.	59-60	Соревнование на первенство группы: бег на 100 м., бег на 400 м. Контрольный урок.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №15 Оздоровительный бег. Выполнение упражнений на развитие резкости. Выполнение системы упражнений на определённые группы мышц.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №16 Подготовить презентацию	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Итого за семестр		Максимальная/аудиторная		54/36	
ТРЕТИЙ КУРС					
Раздел 7.		Легкая атлетика.			
Тема 7. 1. Лёгкая атлетика		Содержание учебного материала			
		Практические занятия:		16	
Тема 7.1.1. Знакомство с уровнем физической	61-62	Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Осенняя	2		ОК2, ОК3, ОК6,

подготовки студентов. Осенняя контрольная проверка: бег на 100 метров		контрольная проверка: бег на 100 метров. Техника бегового шага в беге на короткие дистанции.			ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 7.1.2. Осенняя контрольная проверка: Техника бега по прямой. Бег на 200 метров.	63-64	Техника бега по прямой. Бег на 200 метров. Бег на 400 метров.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 7.1.3. Техника низкого старта и стартового ускорения.	65-66	Техника низкого старта и стартового ускорения. Соревнования на первенство группы.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 7.1.4. Кросс. Техника бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение - кросс 1000м,	67-68	Кросс. Техника бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение - кросс 1000м,	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 7.1.5. Контрольное упражнение - кросс 2000 м. (Девушки), Контрольное упражнение- 3000 м. (юноши),	69-70	Контрольное упражнение - кросс 2000 м, Контрольное упражнение- 3000 м,	2	1	ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 7.1.6. Развитие выносливости. Соревнования на первенство группы	71-72	Развитие выносливости. Соревнования на первенство группы	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 7.1.7. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту.	73-74	Прыжки в длину. Приземление при прыжках в длину с разбега. Обучение полетной фазе прыжка в длину способом «согнув ноги». Прыжки в высоту. Техника прыжка в высоту с разбега - переход через планку способом «перешагивание» и ритм разбега.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 7.1.8. Техника метания гранаты. Техника толкания ядра с места.	75-76	Техника метания гранаты с места. Скрестный шаг при метании гранаты. Техника метания гранаты с 3-х шагов. Техника толкания ядра с места.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №17 Оздоровительный бег. Выполнение упражнений на развитие выносливости.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №18 Выполнение системы упражнений на определённые группы мышц.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №19 Оздоровительный бег. Выполнение упражнений на развитие резкости. Выполнение системы упражнений на определённые группы мышц.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №20 Выучить и конспектировать теорию. Реферат по данному разделу.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20,

					ЛР24, ЛР25
Раздел 8		Гимнастика			
Тема 8.1. Гимнастика		Содержание учебного материала			
		Практические занятия			
			6		
Тема 8.1.1. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов.	77-78	Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Определение максимального количества подтягиваний и отжиманий..	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 8.1.2. Мастер-класс. Элементы акробатики	79-80	Элементы акробатики (комбинация).	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 8.1.3. Разучивание основных элементов на перекладине, на брусках, на брусках разновысоких и бревне.	81-82	Разучивание основных элементов на перекладине, на брусках (юноши), на брусках разновысоких и бревне (девушки).	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №21 Упражнения для развития гибкости. Гимнастическая комбинация.	1		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №22 Выучить и конспектировать теорию. Реферат по данному разделу	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Раздел 9		Плавание			
Тема 9.1. Плавание		Содержание учебного материала			
		Практические занятия			
			4		
Тема 9.1.1. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	83-84	Инструктаж по ТБ. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 9.1.2. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса.	85-86	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса.	2	1	ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №23 Выучить и конспектировать теорию. Реферат по данному разделу.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Раздел 10		Спортивные игры			
Тема 10.1. Волейбол		Содержание учебного материала			
		Практические занятия			
			10		
Тема 10.1.1. Технические приёмы игры. Стойки волейболиста.	87-88	Технические приёмы игры волейбол - перемещением, верхней передачей двумя руками. Стойки волейболиста: основная (стартовая) стойка. Стойка в момент выполнения передачи двумя руками сверху. Низкая стойка волейболиста при приеме мяча двумя руками сверху.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25

Тема 10.1.2. Передача мяча двумя руками. Ловля и броски.	89-90	Передача мяча двумя руками снизу. Тактика 1 и 2 передачи. Ловля и броски мяча после различных перемещений.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 10.1.3. Эстафета с перемещением. Передача мяча с изменением высоты.	91-92	Эстафета с перемещением. Обучение быстроте перемещения, смена стоек. Передача мяча с изменением высоты. Разучивание верхней передачи после перемещения.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 10.1.4. Прямой нападающий удар. Приём и передача мяча. Контрольная игра.	93-94	Прямой нападающий удар. Нижняя и верхняя прямая подача. Развитие быстроты и прыгучести. Прием и передача мяча снизу двумя руками.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 10.1.5. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Разучивание верхней передачи после перемещения. Тактика 1 и 2 передачи. Тренировочная игра	95-96	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Разучивание верхней передачи после перемещения. Тактика 1 и 2 передачи. Тренировочная игра	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №24 Упражнения для развития быстроты, выносливости. Тренировки с мячами.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №25 Подготовить презентацию по разделу.	3		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 10.2. Настольный теннис		Содержание учебного материала			
		Практические занятия	8		
Тема 10.2.1. Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча	97-98	Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 10.2.2. Игра в нападении. Накат слева, справа. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.	99-100	Игра в нападении. Накат слева, справа. Прием подач. Формы распознавания подач соперника	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 10.2.3. Тактика защиты. Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка	101-102	Тактика защиты. Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 10.2.4. Контрольный урок. Тестирование по ОФП.	103-104	Контрольный урок. Тестирование по ОФП	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №26 Упражнения для развития быстроты, выносливости	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №27 Выучить и конспектировать теорию. Реферат по данному разделу	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Итого за семестр		Максимальная/аудиторная	66/44		

Раздел 11		Лыжный спорт			
Тема 11.1. Лыжная подготовка		Содержание учебного материала			
		Практические занятия	8		
Тема 11.1.1. Изучение строевых команд с лыжами и на лыжах.	105-106	Изучение строевых команд с лыжами и на лыжах. Вводное тестирование по лыжной подготовке..	2		ОК2, ОК3,ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 11.1.2. Техника попеременного двухшажного хода.	107-108	Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	2		ОК2, ОК3,ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 11.1.3. Техника поворотов. Техника бесшажного хода. Техника спусков и подъёмов. Техника торможения.	109-110	Техника поворотов. Техника бесшажного хода. Техника спусков. Техника подъёмов. Техника торможений. Совершенствование техники лыжных ходов..	2	1	ОК2, ОК3,ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 11.1.4. Контрольное соревнование: Юноши - 5 км., девушки - 3 км. Соревнование на первенство группы.	111-112	Контрольное соревнование: юноши - 5 км, девушки - 3 км. Выполнение учебного норматива по лыжам	2		ОК2, ОК3,ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №28 Выполнение системы упражнений на определённые группы мышц.	2		ОК2, ОК3,ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №29 Выучить и конспектировать теорию. Реферат по данному разделу.	2		ОК2, ОК3,ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Раздел 12		Спортивные игры.			
Тема 12.1. Волейбол		Содержание учебного материала			
		Практические занятия	8		
Тема 12.1.1. Технические приёмы игры: перемещения, верхняя передача двумя руками, передача мяча двумя руками снизу.	113-114	Технические приёмы игры волейбол - перемещением, верхней передачей двумя руками. Передача мяча двумя руками снизу. Тренировочная игра.	2		ОК2, ОК3,ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 12.1.2. Ловля и броски мяча после различных перемещений. Эстафета с перемещением.	115-116	Ловля и броски мяча после различных перемещений. Эстафета с перемещением. Обучение быстроте перемещения, смена стоек. Тренировочная игра..	2		ОК2, ОК3,ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 12.1.3. Передача мяча с изменением высоты. Прямой нападающий удар. Нижняя и верхняя прямая подача.	117-118	Передача мяча с изменением высоты. Прямой нападающий удар. Нижняя и верхняя прямая подача. Тренировочная игра.	2		ОК2, ОК3,ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 12.1.4. Тестирование по волейболу. Контрольная игра.	119-120	Тестирование по волейболу. Контрольная игра.	2		ОК2, ОК3,ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №30 Упражнения для развития быстроты, выносливости. Тренировки с	2		ОК2, ОК3,ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20,

		мячами.			ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №31 Выучить и конспектировать теорию. Реферат по данному разделу	2		ОК2, ОК3,ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 12.2. Баскетбол		Содержание учебного материала			
		Практические занятия	6		
Тема 12.2.1. Элементы игры. Совершенствование техники ловли, передач, ведения, поворотов.	121-122	Элементы игры. Совершенствование техники ловли, передач, ведения, поворотов. Совершенствование техники бросков по корзине с места и в движении	2		ОК2, ОК3,ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 12.2.2. Изучение практических действий. Взаимодействие 2 нападающих против 1 защитника. Обучение индивидуальным защитным действиям. Держание противника, выбор места.	123-124	Изучение практических действий. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Обучение индивидуальным защитным действиям. Держание противника, выбор места.	2		ОК2, ОК3,ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 12.2.3. Тестирование по баскетболу. Контрольная игра.	125-126	Тестирование по баскетболу. Контрольная игра.	2		ОК2, ОК3,ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №32 Выполнение системы упражнений на определённые группы мышц	1		ОК2, ОК3,ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №33 Подготовить презентацию по теме.	2		ОК2, ОК3,ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 12.3. Мини-футбол		Содержание учебного материала			
		Практические занятия	4		
Тема 12.3.1. Интерактивный урок. Правила игры. ТБ игры. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	127-128	Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам..	2		ОК2, ОК3,ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 12.3.2. Удар по летящему мячу средней частью подъёма ноги, удары на месте и в прыжке. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча. Игра вратаря. Тактика защиты. Тактика нападения.	129-130	Удар по летящему мячу средней частью подъёма ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	2		ОК2, ОК3,ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №34 Упражнения для развития быстроты, выносливости. Тренировки с мячами.	2		ОК2, ОК3,ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Раздел 13.		Легкая атлетика.			
Тема 13.1. Лёгкая атлетика		Содержание учебного материала			
		Практические занятия:	8		
Тема 13.1.1. Тестирование: бег на 100 метров. Бег	131-132	Тестирование: бег на 100 метров. Бег на 200 метров. ОРУ..	2		ОК2, ОК3,ОК6,

на 200 метров. ОРУ.					ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 13.1.2. Контрольное упражнение: девушки - кросс 1000 м., юноши - кросс 2000 м.	133-134	Контрольное упражнение : девушки -кросс 1000м. юноши - кросс 2000 м.	2		ОК2, ОК3,ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 13.1.3. Эстафетный бег 4x100м. Передача эстафеты.	135-136	Эстафетный бег 4x100м. Передача эстафеты.	2		ОК2, ОК3,ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 13.1.4. Соревнование на первенство группы: бег на 100 м., бег на 400 м. Контрольный урок.	137-138	Соревнования на первенство группы: бег на 100 метров. Бег на 400 метров. Контрольный урок..	2		ОК2, ОК3,ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №35 Оздоровительный бег. Выполнение упражнений на развитие резкости. Выполнение системы упражнений на определённые группы мышц.	2		ОК2, ОК3,ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №36 Подготовить презентацию по индивидуальной теме	2		ОК2, ОК3,ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Итого за семестр		Максимальная/аудиторная	51/34		
		ЧЕТВЁРТЫЙ КУРС			
Раздел 14.		Легкая атлетика.			
Тема 14. 1. Лёгкая атлетика		Содержание учебного материала			
		Практические занятия:	16		
Тема 14.1.1. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Осенняя контрольная проверка: бег на 100 метров	139-140	Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Осенняя контрольная проверка: бег на 100 метров. Техника бегового шага в беге на короткие дистанции.	2		ОК2, ОК3,ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 14.1.2. Осенняя контрольная проверка: Техника бега по прямой. Бег на 200 метров.	141-142	Техника бега по прямой. Бег на 200 метров. Бег на 400 метров.	2		ОК2, ОК3,ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 14.1.3. Техника низкого старта и стартового ускорения.	143-144	Техника низкого старта и стартового ускорения. Соревнования на первенство группы.	2		ОК2, ОК3,ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 14.1.4. Кросс. Техника бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение - кросс 1000м,	145-146	Кросс. Техника бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение - кросс 1000м,	2	1	ОК2, ОК3,ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 14.1.5. Сдача норматива ГТО. Контрольное упражнение - кросс 2000 м. (Девушки), Контрольное упражнение- 3000 м. (юноши),	147-148	Контрольное упражнение - кросс 2000 м, Контрольное упражнение- 3000 м,	2		ОК2, ОК3,ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 14.1.6. Развитие выносливости. Соревнования на первенство группы	149-150	Развитие выносливости. Соревнования на первенство группы	2		ОК2, ОК3,ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20,

					ЛР24, ЛР25
Тема 14.1.7. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту.	151-152	Прыжки в длину. Приземление при прыжках в длину с разбега. Обучение полетной фазе прыжка в длину способом «согнут ноги». Прыжки в высоту. Техника прыжка в высоту с разбега - переход через планку способом «перешагивание» и ритм разбега.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 14.1.8. Техника метания гранаты. Техника толкания ядра с места	153-154	Техника метания гранаты с места. Скрестный шаг при метании гранаты. Техника метания гранаты с 3-х шагов. Техника толкания ядра с места.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №37 Оздоровительный бег. Выполнение упражнений на развитие выносливости.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №38 Выполнение системы упражнений на определённые группы мышц.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №39 Оздоровительный бег. Выполнение упражнений на развитие резкости. Выполнение системы упражнений на определённые группы мышц.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №40 Выучить и конспектировать теорию. Реферат по данному разделу.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Раздел 15		Гимнастика			
Тема 15.1. Гимнастика		Содержание учебного материала			
		Практические занятия	8		
Тема 15.1.1. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов.	155-156	Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Определение максимального количества подтягиваний и отжиманий.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 15.1.2. Элементы акробатики	157-158	Элементы акробатики. Кувырки. Стойка на лопатках (девушки)..	2	1	ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 15.1.3. Стойка на лопатках. Кувырки. Стойка на руках. Стойка на голове.	159-160	Стойка на лопатках. Кувырки. Стойка на руках. Стойка на голове.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 15.1.4. Дифференцированный зачёт. Сдача нормативов. Тестирование	161-162	Дифференцированный зачёт. Сдача нормативов. Тестирование.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №41 Упражнения для развития гибкости. Гимнастическая комбинация.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №42 Выучить и конспектировать теорию. Реферат по данному разделу	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20,

					ЛР24, ЛР25
Итого за семестр		Максимальная/аудиторная	36/24		
ВСЕГО ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ		МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО	243		
		ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ АУДИТОРНЫХ	162		
		САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ	81		

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивной площадки с секторами, лыжной базы.

Технические средства:

- Музыкальный центр;
- Видеопроектор;
- Персональный компьютер;
- Экран;
- Учебно-методическая литература.

Спортивный инвентарь и оборудование:

- Мячи;
- Лыжи;
- Гимнастический инвентарь;

5.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Бишаева А.А., Физическая культура: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования / А.А. Бишаева. – 7-е издание., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2020.

Дополнительная литература:

1. Холодов Ж.К., Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования / Ж.К. Холодов.-15-е издание стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2018.

2. Полиевский С.А., Гигиенические основы физической культуры и спорта: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования / С.А. Полиевский -1-е издание стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2021.

3. Решетников Н.В., Физическая культура: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования / Н.В. Решетников -19-е издание стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2018.

4. Физическая культура . примерная программа для средних специальных учебных заведений. -М.:2001г.
Физическая культура. Примерная программа учебной дисциплины для средних специальных учебных заведений (Повышенный уровень). - М.: издательский отдел ИПР СПО. 2004г

Интернет- ресурсы:

<http://www.libsport.ru/> Российская Спортивная Энциклопедия.

<http://www.teoriya.ru/journals/>. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»

<http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры» создан на основе материалов журнала «Спорт в школе»

<http://www.teoriya.ru/fkvot/> Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

<http://www.infosport.ru/sp/> Энциклопедия по видам спорта

5.3. Общие требования к организации образовательного процесса.

Условия проведения занятий, консультационной помощи обучающимся, в том числе с применением форм электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:

Организация образовательного процесса в образовательном учреждении осуществляется в соответствии с образовательными программами и расписаниями занятий.

При реализации образовательных программ независимо от форм получения образования могут применяться электронное обучение, дистанционные образовательные технологии в порядке,

установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования.

Под электронным обучением понимается организация образовательного процесса с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие участников образовательного процесса.

Преподаватель использует:

1. Электронные образовательные ресурсы: облако Майл, РЭШ, Гугл Класс.
2. Электронные информационные ресурсы: ЭБС, тематические сайты, порталы, ютуб.
3. Технические средства для реализации процесса обучения в дистанционном режиме: ПК, ноутбук, планшет, смартфон.

6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, в том числе с применением форм электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

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

	<p>видео- или фото- отчет</p> <ul style="list-style-type: none"> - online тестирование - опрос в режиме видеоконференции - on-line-опрос в система Гугл Класс; - тестирование, с помощью встроенного конструктора тестов в системе Гугл Класс
--	---

ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ В ЧАСТИ ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Оценка достижения обучающимися личностных результатов проводится в рамках контрольных и оценочных процедур, предусмотренных настоящей программой.

Личностные результаты	Формы и методы контроля и оценки результатов
<p>ЛР 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</p>	<ul style="list-style-type: none"> – проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону; – отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся;
<p>ЛР13 Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> – соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики; – конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/бригаде;
<p>ЛР20 Проявляющий терпимости и уважения к обычаям и традициям народов России и других государств, способности к межнациональному и межконфессиональному согласию</p>	<ul style="list-style-type: none"> – проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону; – отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся;
<p>ЛР24 Проявляющий ответственность, дисциплинированность, трудолюбие, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми, проектно мыслящий.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – демонстрация интереса к будущей профессии; – оценка собственного продвижения, личностного развития;
<p>ЛР25 Способный к реализации творческого потенциала в духовной предметно-продуктивной деятельности, социальной и профессиональной мобильности на основе выстраивания своей жизненной и профессиональной траектории.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – демонстрация интереса к будущей профессии; – оценка собственного продвижения, личностного развития;