

**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»

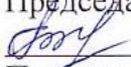
Программы подготовки специалистов среднего звена

по профессии: **43.02.02 Парикмахерское искусство**

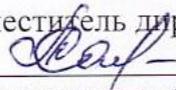
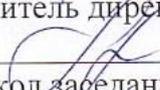
профиль: **социально - экономический**

Чистополь, 2022

ОДОБРЕНО:

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

УТВЕРЖДЕНО:

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

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности: 43.02.02 Парикмахерское искусства, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 43.02.02 Парикмахерское искусство, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 07.05.2014г. № 466.

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

Разработчик: М.Р. Шакиров преподаватель ГАПОУ «Чистопольский сельскохозяйственный техникум им. Г.И. Усманова».

Эксперты:

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	7
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	15
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Пояснительная записка

Программа 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.

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

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

Т р е т ь я содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на

современном рынке труда.

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

теоретическая часть и практическая часть.

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

1.4. Результаты освоения учебной дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины «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:**

З.1 Роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

Результатом освоения программы дисциплины является овладение обучающимися общими компетенциями:

ОК 1. Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;

составить план действия; определить необходимые ресурсы;

владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)

ОК 2. Определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска

ОК 3. Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования.

ОК 4. Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.

ОК 8. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

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

Код ЛР	Личностные результаты реализации программы воспитания
ЛР9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
ЛР13	Выполняющий профессиональные навыки в сфере сервиса домашнего и коммунального хозяйства/гостиничного дела
ЛР20	Проявляющий терпимости и уважения к обычаям и традициям народов России и других государств, способности к межнациональному и межконфессиональному согласию
ЛР24	Проявляющий ответственность, дисциплинированность, трудолюбие, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно

	взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми, проектно мыслящий.
--	--

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося: 180 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося: 120 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Общий объем дисциплины	
Объем работы обучающегося во взаимодействии с преподавателем (всего)	90
В том числе в форме практической подготовки	12
Лекции	-
Лабораторные, практические	60
Самостоятельная работа	30
консультации	-
<i>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</i>	

Использование часов вариативной части:

№	Дополнительные знания, умения, практический опыт	Наименование темы	Кол-во часов	Обоснование включения в рабочую программу
1	Уметь: Играть в баскетбол. Пользоваться различными техническими приёмами. Знать: Правила игры. Различные технические приёмы. Тактику игры.	Тема 3.3. Изучение практических действий. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Тренировочная игра.	2	Повысить двигательную активность обучающихся. Формировать у обучающихся здоровый образ жизни
		Тема 3.4. Обучение индивидуальным защитным действиям. Держание противника, выбор места. Тренировочная	2	
		Тема 3.5. Выполнение теста на гибкость	2	
		Тема 3.6. Бросок на два шага.	2	
		Тема 3.7. Передача мяча от плеча	2	
		Тема 3.8. Выполнение контрольных тестов	2	
		Итого:	10	

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Третий курс.

Раздел 1. Легкая атлетика.

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

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

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

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

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

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

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

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

Тема 1.9. Техника толкания ядра с места

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

Тема 1.11. Контрольное тестирование

Раздел 2. Гимнастика

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

Тема 2.2. Элементы акробатики (комбинация).

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

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

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

Тема 2.6. Кувырок вперед

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

Тема 2.8. Длинный кувырок вперед.

Тема 2.9. Совершенствование техники выполнения комбинаций на гимнастических снарядах. Совершенствование акробатической комбинации.

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

Тема 2.11. Контрольный урок: акробатическая комбинация

Раздел 3 Спортивные игры

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

Тема 3.2. Тест на гибкость (наклон).

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

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

Тема 3.5. Выполнение теста на гибкость

Тема 3.6. Бросок на два шага.

Тема 3.7. Передача мяча от плеча

Тема 3.8. Выполнение контрольных тестов

4.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(Наименование УП)

Третий курс

Наименование разделов и тем	Номера уроков	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	в т.ч. в форме практичес. подготовки	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1.		Легкая атлетика.	34		
Тема 1.1. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Тестирование ОФП. Бег на 100 метров	1-2	Содержание учебного материала	2		
		Практические занятия:	2		
		Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Тестирование ОФП. Бег на 100 метров			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24
Тема 1.2. Осенняя контрольная проверка: бег на 400 метров.	3-4	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия:	2		
		Знакомство с уровнем физической подготовки студентов Тестирование: бег на 400 метров. Техника бегового шага в беге на короткие дистанции. Техника бега по прямой.			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 1 Бег на 400 метров.	2		
Тема 1.3. Техника низкого старта и стартового ускорения. Бег на 200 метров.	5-6	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия:	2		
		Техника низкого старта и стартового ускорения. Бег на 200 метров			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 2 Бег на 200 метров.	2		
Тема 1.4. Бег по прямой, специальные беговые упражнения и повторный бег на отрезках. Прыжки в длину с места	7-8	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия:	2		
		Бег по прямой, специальные беговые упражнения и повторный бег на отрезках. Прыжки в длину с места.			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24

		Самостоятельная работа обучающихся № 3 Прыжки в длину с места.			
Тема 1.5 Контрольное упражнение : девушки -кросс 1000м. юноши - кросс 2000 м.	9-10	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия:	2		
		Контрольное упражнение: девушки -кросс 1000м. юноши - кросс 2000 м.			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 4 Кросс.	2		
Тема 1.6. Прыжки в длину. Приземление при прыжках в длину с разбега. Обучение полетной фазе прыжка в длину способом «согнув ноги».	11-12	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия:	2		
		Прыжки в длину. Приземление при прыжках в длину с разбега. Обучение полетной фазе прыжка в длину способом «согнув ноги».			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 5 Прыжки в длину.	2		
Тема 1.7. Прыжки в высоту. Техника прыжка в высоту с разбега - переход через планку способом «перешагивание» и ритм разбега.	13-14	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия:	2		
		Прыжки в высоту. Техника прыжка в высоту с разбега - переход через планку способом «перешагивание» и ритм разбега.			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 6 Прыжки в высоту.	2		
Тема 1.8. Техника метания гранаты с места. Скрестный шаг при метании гранаты. Техника метания гранаты с 3-х шагов	15-16	Содержание учебного материала	2		
		Практические занятия:	2		
		Техника метания гранаты с места. Скрестный шаг при метании гранаты. Техника метания гранаты с 3-х шагов			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24
Тема 1.9. Техника толкания ядра с места	17-18	Содержание учебного материала	2		
		Практические занятия:	2		
		Техника толкания ядра с места. Соревнования на первенство группы.			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24
Тема 1.10. Равномерный бег на дистанции 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)	19-20	Содержание учебного материала	2		
		Практические занятия:	2		
		Равномерный бег на дистанции 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) Эстафетный бег 4* 100 метров, 4* 400 метров.			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24
Тема 1.11. Контрольное тестирование	21-22	Содержание учебного материала	2		

		Практические занятия:	2		
		Контрольное тестирование			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24
Раздел 2		Гимнастика	36		
Тема 2.1. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Определение максимального количества подтягиваний и отжиманий. Выполнение контрольных нормативов.	23-24	Содержание учебного материала	2		
		Практические занятия:	2		
		Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Определение максимального количества подтягиваний и отжиманий.			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24
		Максимальная/Аудиторная	36/24		
Тема 2.2. Элементы акробатики (комбинация)	25-26	Содержание учебного материала	2		
		Практические занятия:	2		
		Элементы акробатики. Акробатическая комбинация. Стойка на лопатках. Кувырки. Стойка на руках. Стойка на голове.			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24
Тема 2.3. Стойка на лопатках (девушки). Элементы акробатики. Кувырки. Стойка на голове. Стойка на руках.	27-28	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия:	2		
		Упражнения на снарядах. Ознакомление студентов с основными элементами на перекладине, брусках (юноши), брусках разновысоких и бревне (девушки). Разучивание оборота вперед верхом, ознакомление с подъемом махом вперед и махом назад с предплечья (юноши). Разучивание вскока на бревно с косога разбега в сед на бревне (девушки). Техника подъема разгибом из упора на руках, согнувшись в сед, ноги врозь. Обучение соскоку углом назад из седа на бедре. Выполнение зачетных комбинаций на перекладине (юноши) и разновысоких брусках (девушки).			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 7 Стойка на лопатках.	2		
Тема 2.4. Ознакомление студентов с основными элементами на перекладине, брусках (юноши), брусках разновысоких и бревне (девушки).	29-30	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия:	2		
		Разучивание основных элементов на перекладине, на брусках (юноши), на брусках разновысоких и бревне (девушки).			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 8 Элементы на перекладине.	2		
Тема 2.5. Разучивание основных элементов на перекладине, на брусках (юноши), на брусках	31-32	Содержание учебного материала	2		
		Практические занятия:	2		

разновысоких и бревне (девушки).		Упражнения на снарядах. Разучивание оборота вперед верхом, ознакомление с подъемом махом вперед и махом назад с предплечья (юноши). Разучивание вскока на бревно с косого разбега в сед на бревне (девушки).			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24
Тема 2.6. Кувырок вперед	33-34	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия:	2		
		Кувырок вперед			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 9 Кувырок в перед.	2		
Тема 2.7. Упражнения на снарядах. Разучивание оборота вперед верхом, ознакомление с подъемом махом вперед и махом назад с предплечья (юноши). Разучивание вскока на бревно с косого разбега в сед на бревне (девушки).	35-36	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия:	2		
		Совершенствование техники выполнения комбинаций на гимнастических снарядах. Совершенствование акробатической комбинации			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 10 Упражнения на снарядах.	2		
Тема 2.8. Длинный кувырок вперед.	37-38	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия:	2		
		Длинный кувырок вперед.			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 11 Кувырki вперед.	2		
Тема 2.9. Совершенствование техники выполнения комбинаций на гимнастических снарядах. Совершенствование акробатической комбинации.	39-40	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия:	2		
		Контрольный урок: Акробатическая комбинация. Тестирование по гимнастике.			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 12 Акробатические комбинации.	2		
Тема 2.10. Выполнение зачетных комбинаций на перекладине (юноши) и на бревне (девушки)	41-42	Содержание учебного материала	2		
		Практические занятия:	2		
		Выполнение зачетных комбинаций на перекладине (юноши) и на бревне (девушки)			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24
Тема 2.11. Контрольный урок: акробатическая комбинация	43-44	Содержание учебного материала	2		
		Практические занятия:	2		
		Выполнение гимнастических элементов в комбинации.			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4,

					ОК8, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24
Раздел 3		Спортивные игры	22		
		Содержание учебного материала	2		
Тема 3.1. Вводное тестирование по баскетболу. Элементы игры. Совершенствование техники ловли, передач, ведения, поворотов.	45-46	Практические занятия:	2		
		Вводное тестирование по баскетболу. Элементы игры. Совершенствование техники ловли, передач, ведения, поворотов. Тренировочная игра.			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24
Тема 3.2. Тест на гибкость (наклон)	47-48	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия:	2		
		Выполнение наклона из положения (основная стойка)			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 13 Тест на гибкость.	2		
Тема 3.3. Изучение практических действий. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Тренировочная игра.	49-50	Содержание учебного материала	2		
		Практические занятия:	2		
		Изучение практических действий. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Тренировочная игра.			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24
Тема 3.4. Обучение индивидуальным защитным действиям. Держание противника, выбор места. Тренировочная игра.	51-52	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия:	2		
		Обучение индивидуальным защитным действиям. Держание противника, выбор места. Тренировочная игра.			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 14 Защитные действия.	2		
Тема 3.5. Выполнение теста на гибкость.	53-54	Содержание учебного материала	2	2	
		Практические занятия:	2	2	
		Выполнение теста на гибкость			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24
Тема 3.6. Бросок на два шага.	55-56	Содержание учебного материала	2	2	
		Практические занятия:	2	2	
		Передача мяча от плеча			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24
Тема 3.7. Передача мяча от плеча	57-58	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия:	2		

		<i>Выполнение зачетных заданий</i>			<i>ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24</i>
		<i>Самостоятельная работа обучающихся № 15 Передача мяча.</i>	2		
<i>Тема 3.8. Контрольное тестирование</i>	59-60	<i>Содержание учебного материала</i>	2		
		<i>Практические занятия:</i>	2		
		<i>Контрольное тестирование</i>			<i>ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24</i>
Итого за семестр		Максимальная/аудиторная	54/36		
ИТОГО:		МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО	90		
		ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ АУДИТОРНЫХ	60		
		САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ	30		
		КОНСУЛЬТАЦИИ	-		
		В ТОМ ЧИСЛЕ В ФОРМЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	4		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Технические средства:

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

Спортивный инвентарь и оборудование:

- Мячи;
- Лыжи;
- Гимнастический инвентарь;

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

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

Дополнительная литература:

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

2. Физическая культура: учебное пособие/ Чертов Н.В. – Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2020г.

Интернет-ресурсы:

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

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

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

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

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

3.3. Общие требования к организации образовательного процесса.

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

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

При реализации образовательных программ независимо от форм получения образования могут применяться электронное обучение, дистанционные образовательные технологии в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования.

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

Преподаватель использует:

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь: 1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Знать: 1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p> <p>ОК 1. распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника). ОК 2. определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска. ОК 3. определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования. ОК 4. организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p>	<p>Наблюдение за деятельностью студентов Оценка за, выполнение студентами практических работ и технико-тактических действий Выполнение контрольных нормативов. - видео- или фото- отчет - online тестирование - опрос в режиме видеоконференции</p> <p>Наблюдение за деятельностью студентов и выполнение ими практических работ Выполнение контрольных нормативов - видео- или фото- отчет - online тестирование</p> <p>Наблюдение за деятельностью студентов и выполнение ими практических работ Выполнение контрольных нормативов - видео- или фото- отчет - online тестирование</p> <p>Наблюдение за деятельностью студентов и выполнение ими практических работ Выполнение контрольных нормативов</p> <p>Наблюдение за деятельностью студентов и выполнение ими практических работ Выполнение контрольных нормативов</p> <p>Наблюдение за деятельностью студентов и</p>

ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения	выполнение ими практических работ Выполнение контрольных нормативов
---	--

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
ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	– проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону; – отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся;
Л 13 Выполняющий профессиональные навыки в сфере сервиса домашнего и коммунального хозяйства/гостиничного дела	– проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества; – участие в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах по профессии, викторинах, в предметных неделях;
ЛР20 Проявляющий терпимости и уважения к обычаям и традициям народов России и других государств, способности к межнациональному и межконфессиональному согласию	– соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики;
ЛР24 Проявляющий ответственность, дисциплинированность, трудолюбие, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми, проектно мыслящий.	– сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении;

При реализации учебной предмета с применением форм электронного обучения и дистанционных образовательных технологий текущий контроль и оценка результатов осуществляется на электронной платформе: Гугл Класс

(Указывается используемая электронная платформа: облачные технологии, «Мобильное электронное образование», «Гугл Класс» и другие)

Формами и методами текущего контроля успеваемости могут быть on-line-опрос, наблюдение, домашние задания, контрольные и самостоятельные работы, рефераты, эссе, лабораторные работы, тестирование on-line и off-line, проекты, видео-отчеты, веб-квесты, вебинары, видеоконференции и другие формы текущего контроля успеваемости, по решению преподавателя, ответственного за реализацию дисциплины (модуля).