

Государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области
«Алексинский химико-технологический техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ООД.09 Физическая культура
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ПРОГРАММЕ ПОДГОТОВКИ – специалиста среднего звена
на базе основного общего образования

| | |
|------------------------|---|
| Специальность: | 18.02.07 Технология производства и переработки пластических масс и эластомеров |
| Квалификация: | техник |
| Форма обучения: | очная |
| Срок обучения | 2г.10мес. |
| Курс, семестр | 1 курс, 1-2 семестр |

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 18.02.07 Технология производства и переработки пластических масс и эластомеров, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 17.11.2020 № 648.

Организация-разработчик: Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Алексинский химико-технологический техникум» (ГПОУ ТО «АХТТ»)

Составитель: Чумаков Вадим Геннадьевич, преподаватель ГПОУ ТО «АХТТ»

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 18.02.07 Технология производства и переработки пластических масс и эластомеров.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины:

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

развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2 Формируемые компетенции и планируемые результаты освоения дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

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

Стандарт устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы:

1) личностным, включающим:

- осознание обучающимися российской гражданской идентичности;
- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;
- целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры,

– способности ставить цели и строить жизненные планы;

2) метапредметным, включающим:

– освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);

– способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;

– овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

3) предметным, включающим:

– освоение обучающимися в ходе изучения учебного предмета научных знаний, умений и способов действий, специфических для соответствующей предметной области.

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

гражданского воспитания:

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

– осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

– принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

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

– умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

– готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

патриотического воспитания:

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

– ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам;

– традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;

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

духовно-нравственного воспитания:

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

эстетического воспитания:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

физического воспитания:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

трудового воспитания:

- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

экологического воспитания:

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
- расширение опыта деятельности экологической направленности;

ценности научного познания:

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;
- осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

а) базовые логические действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

б) базовые исследовательские действия:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;
- разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;

- ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

в) работа с информацией:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

а) общение:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия;
- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

б) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

а) самоорганизация:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям; расширять рамки учебного предмета на основе

личных предпочтений;

- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

- оценивать приобретенный опыт;

- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

б) самоконтроль

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

- владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

- использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

- в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность: самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;

- саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;

- внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей; эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;

- социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

г) принятие себя и других людей:

- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;

- признавать свое право и право других людей на ошибки;

- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Требования к предметным результатам освоения дисциплины «Физическая культура» *базового* уровня должны отражать:

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

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

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

4) владение физическими упражнениями разной функциональной

направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

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

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

1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - **80** часов, в том числе обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **80** часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|--|----------------------|
| Объем образовательной программы дисциплины | 80 |
| в т. ч.: | |
| Основное содержание | 74 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 2 |
| практические занятия: | 72 |
| Профессионально-ориентированное содержание (прикладной модуль): | 4 |
| В т.ч. практические занятия | 4 |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | 2 |

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль (при наличии) | Объем часов | Формируемые компетенции |
|---|--|-------------|-------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| РАЗДЕЛ 1. | | | |
| «Техника безопасности на уроках» | | | |
| Тема 1.1. Введение. Роль физической культуры в современном обществе | Содержание учебного материала Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок) | 2 | ОК 01 ОК 04 ОК 08 |
| Тема 1.2. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач (модуль) | Практико-ориентированное обучение (прикладной модуль) Практическое занятие №1 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | 4 | ОК 01 ОК 04 ОК 08 |
| РАЗДЕЛ 2. «Легкая атлетика» | | | |

| | | | |
|--|---|---|-------------------------|
| Тема 2.1. Техника высокого старта | Практическое занятие №2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности на занятиях по Л/А. Высокий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–100 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. | 2 | ОК 01 ОК 04 ОК 08 |
| Тема 2.2 Техника низкого старта | Практическое занятие №3 Низкий старт от 30 до 100 м. Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | 2 | ОК 01 ОК 04 ОК 08 |
| Тема 2.3 Техника прыжков в длину с разбега. | Практическое занятие №4 Многоскоки. Специальные беговые упражнения. Отталкивание. Челночный бег. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. | 2 | ОК 01 ОК 04 ОК 08 |
| Тема 2.4 Техника прыжков в высоту. | Практическое занятие №5 Многоскоки. Отталкивание. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. | 2 | ОК 01 ОК 04 ОК 08 |
| Тема 2.5 Обучение технике метания гранаты. | Практическое занятие №6 Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | ОК 01 ОК 04 ОК 08 |
| Тема 2.6 Совершенствование техники метания гранаты. | Практическое занятие №7 Учетный. Метание гранаты на дальность. ОРУ. Эстафетный бег (4x100; 4x400м.) Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | ОК 01 ОК 04 ОК 08 |
| Тема 2.7 Кроссовая подготовка. Кросс 400м. | Практическое занятие №8 Бег 400м. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости. | 2 | ОК 01 ОК 04 ОК 08 |
| Тема 2.8 Кроссовая подготовка. Кросс 800м. | Практическое занятие №9 Бег 800м. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости | 2 | ОК 01 ОК 04 ОК 08 |
| РАЗДЕЛ 3. «Гимнастика» | | | |

| | | | |
|--|--|---|-------------------------|
| Тема 3.1 Висы и упоры. Строевая подготовка. | Практическое занятие №10 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Повороты на месте и в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в парах на сопротивление. Подтягивания в висе хватом сверху. Развитие силы. | 2 | ОК 01 ОК 04 ОК 08 |
| Тема 3.2 Висы и упоры. Подтягивания в висе хватом сверху | Практическое занятие №11 Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному, в колонну по три. ОРУ в паре с партнером, упражнения с гантелями, со скакалками, с набивными мячами. Подтягивания в висе хватом сверху на результат. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силы. | 2 | ОК 01 ОК 04 ОК 08 |
| Тема 3.3 Висы и упоры. Обучение подъему переворотом в упоре. | Практическое занятие №12 Комбинации ОРУ без предметов и с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем переворотом из виса в упор. Мах дугой из упора (Юноши). Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Соскок махом вперед и махом назад. (Девушки). Развитие координации. | 2 | ОК 01 ОК 04 ОК 08 |
| Тема 3.4 Висы и упоры. | Практическое занятие №13 ОРУ в парах на сопротивление. Упражнения на параллельных брусьях. Размахивания в упоре. Отжимания в упоре. Поднимание ног в упоре. Угол в упоре. Развитие силы. | 2 | ОК 01 ОК 04 ОК 08 |
| РАЗДЕЛ 4. Спортивные игры «Волейбол» | | | |
| Тема 4.1 Изучение нижней передачи мяча. | Практическое занятие №14 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нижняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. | 2 | ОК 01 ОК 04 ОК 08 |
| Тема 4.2 Изучение верхней передачи мяча. | Практическое занятие №15 Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Нижняя передача мяча с шагом. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 2 | ОК 01 ОК 04 ОК 08 |
| Тема 4.3 Прямой нападающий удар | Практическое занятие №16 Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Нижняя передача мяча с шагом. Прямой нападающий удар. Нападение через третью зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 2 | ОК 01 ОК 04 ОК 08 |

| | | | |
|---|--|---|-------------------------|
| Тема 4.4 Техника нападения через третью зону. | Практическое занятие №17 Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через третью зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 2 | ОК 01 ОК 04 ОК 08 |
| РАЗДЕЛ 5. «Лыжная подготовка» | | | |
| Тема 5.1 Техника попеременного двухшажного хода. | Практическое занятие №18 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Оказание первой помощи при обморожении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный безшажный ход. Передвижение на лыжах до 2 км в медленном темпе. | 2 | ОК 01 ОК 04 ОК 08 |
| Тема 5.2 Техника одновременного безшажного хода. | Практическое занятие №19 Попеременный двухшажный ход. Одновременный безшажный ход. Переход с одного хода на другой. Передвижение на лыжах до 2 км в среднем темпе. | 2 | ОК 01 ОК 04 ОК 08 |
| Тема 5.3 Техника одновременного одношажного хода. | Практическое занятие №20 Попеременный двухшажный ход на зачет. Одновременный безшажный и одношажный ходы. Переход с одного хода на другой. Передвижение на лыжах до 3 км в среднем темпе. | 2 | ОК 01 ОК 04 ОК 08 |
| Тема 5.4 Техника одновременного двухшажного хода. | Практическое занятие №21 Попеременный двухшажный ход. Одновременный безшажный ход на зачет. Одновременный одношажный, двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 3 км в среднем темпе. | 2 | ОК 01 ОК 04 ОК 08 |
| Тема 5.5 Техника попеременного четырёхшажного хода. | Практическое занятие №22 Попеременный двух и четырехшажный ход. Одновременный безшажный и двухшажный ход. Одновременный одношажный ход на зачет. Передвижение на лыжах до 3 км в среднем темпе. | 2 | ОК 01 ОК 04 ОК 08 |
| Тема 5.6 Переход с одновременного на попеременный ход. | Практическое занятие №23 Попеременный двух и четырехшажный ходы. Одновременный безшажный, одношажный ходы. Одновременный двухшажный ход на зачет. Передвижение на лыжах до 3 км в среднем темпе. | 2 | ОК 01 ОК 04 ОК 08 |

| | | | |
|--|--|---|-------------------------|
| Тема 5.7 Техника подъемов в гору | Практическое занятие №24 Попеременный двух и четырехшажный ходы. Одновременный безшажный, одношажный, двухшажный ходы. Подъем в гору способом «Лесенка», «Елочка», «Полуелочка». Передвижение на лыжах до 1 км в среднем темпе. | 2 | ОК 01 ОК 04 ОК 08 |
| Тема 5.8 Техника спуска со склона в высокой стойке. | Практическое занятие №25 Попеременный двух и четырехшажный ходы. Одновременный безшажный, одношажный, двухшажный ходы. Подъем в гору способом «Лесенка», «Елочка», «Полуелочка». Спуск со склона в высокой стойке. Передвижение на лыжах до 1 км в среднем темпе. | 2 | ОК 01 ОК 04 ОК 08 |
| Тема 5.9 Техника спуска со склона в низкой стойке. | Практическое занятие №26 Попеременный двух и четырехшажный ходы. Одновременный безшажный, одношажный, двухшажный ходы. Подъем в гору различными способами. Спуск со склона в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1 км в среднем темпе. | 2 | ОК 01 ОК 04 ОК 08 |
| Тема 5.10 Техника спуска со склона с поворотом. | Практическое занятие №27 Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход на зачет. Одновременный безшажный, одношажный, двухшажный ходы. Подъем в гору различными способами. Спуск со склона с поворотом. Передвижение на лыжах до 4 км в среднем темпе. | 2 | ОК 01 ОК 04 ОК 08 |
| РАЗДЕЛ 6. | | | |
| Спортивные игры «Баскетбол» | | | |
| Тема 6.1. Передачи мяча на месте | Практическое занятие №28 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. ОРУ с набивными мячами. Передачи мяча на месте из различных положений. Ведение мяча различными способами. Развитие ловкости и координации. Техника безопасности при занятиях спорт. играми. | 2 | ОК 01 ОК 04 ОК 08 |
| Тема 6.2 Передачи мяча в движении | Практическое занятие №29 ОРУ с набивными мячами. Ведение мяча различными способами. Передачи мяча в движении различными способами. Учебная игра с заданиями. Развитие ловкости и координации. | 2 | ОК 01 ОК 04 ОК 08 |
| Тема 6.3 Броски мяча по кольцу | Практическое занятие №30 ОРУ с баскетбольными мячами. Передачи мяча на месте и в движении различными способами. Броски мяча по кольцу из различных точек. Учебная игра с заданиями. Развитие ловкости и координации. | 2 | ОК 01 ОК 04 ОК 08 |

| | | | |
|---|---|-----------|-------------------------|
| Тема 6.4 Передвижения и остановки игрока с мячом. | Практическое занятие №31 Совершенствование передвижений и остановок игрока с мячом. ОРУ с баскетбольными мячами. Броски мяча по кольцу из различных точек. Двусторонняя игра «Баскетбол». Развитие ловкости и координации. | 2 | ОК 01 ОК 04 ОК 08 |
| Тема 6.5 Ловля мяча после отскока от щита. | Практическое занятие №32 Передачи мяча на месте и в движении различными способами. Броски мяча по кольцу из различных точек. Ловля мяча после отскока от щита и передача на ход партнеру. Двусторонняя игра «Баскетбол». Развитие ловкости и координации. | 2 | ОК 01 ОК 04 ОК 08 |
| РАЗДЕЛ 7. «Легкая атлетика» | | | |
| Тема 7.1 Кроссовая подготовка. Кросс 400м. | Практическое занятие №33 Бег 400м. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости. | 2 | ОК 01 ОК 04 ОК 08 |
| Тема 7.2 Кроссовая подготовка. Кросс 800м. | Практическое занятие №34 Бег 800м. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости | 2 | ОК 01 ОК 04 ОК 08 |
| Тема 7.3 Кроссовая подготовка. Кросс 1500м. | Практическое занятие №35 Бег 1000м(девушки) 1500м. (юноши). Бег в гору. Общеразвивающие упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости. | 2 | ОК 01 ОК 04 ОК 08 |
| Тема 7.4 Кроссовая подготовка. Кросс 3000м. | Практическое занятие №36 Кроссовый бег на результат 1500м. (девушки) 3000м. (юноши). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости | 2 | ОК 01 ОК 04 ОК 08 |
| Тема 7.5 Техника высокого старта | Практическое занятие №37 Техника безопасности на занятиях по Л/А. Высокий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–100 м). Встречные эстафеты. Спец. беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. | 2 | ОК 01 ОК 04 ОК 08 |
| | Практическое занятие №38 Дифференцированный зачет | 2 | |
| | Всего | 80 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;
оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный, мяч футбольный, мяч волейбольный, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая, коврик гимнастический, палка гимнастическая, обруч гимнастический, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Граната для метания
Ядро для толкания
Дорожка для прыжков в длину.

Лыжный спорт

Стеллаж для хранения лыж, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки

Подвижные игры

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная, мячики массажные, валики массажные, резиновые эспандеры, бадминтонные ракетки, теннисный стол с теннисными ракетками и сеткой

Открытые спортивные площадки:

турник уличный, брусья уличные, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, рулетка металлическая, секундомеры.

Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания

Основные источники:

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 8-е изд. — М.: Просвещение, 2020. — 271 с.: ил.

Дополнительные источники:

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.

2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.

3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник: Рекомендовано ФГАУ «ФИРО». — 6-е изд., стер., - М., ОИЦ «Академия», 2020.

4. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В. Барчуковой. — М., Кнорус, 2017.

Интернет-ресурсы

1. http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_medicine/32887/
2. <http://www.fizkult-ura.ru/node/211>
3. <http://works.tarefer.ru/90/100253/index.html>
4. Единое содержание общего образования <https://edsoo.ru>
5. Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения | |
|--|--|---|
| 1. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья. | Снижение уровня заболеваемости. | Анализ заболеваемости студентов. |
| 2. Уметь использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и в повседневной жизни. | Умение организовать самостоятельные занятия физическими упражнениями. | Тестирование по контрольным нормативам, оценка динамики результатов тестов. |
| 3. Иметь знания по теоретическому разделу программы. | Знание роли ф.к. в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основ ЗОЖ, основных методик развития физических качеств. | Сдача зачета по теоретическому разделу (письменный опрос). |
| 4. Знать основные правила и иметь навыки судейства по легкой атлетике, лыжной подготовке, баскетболу и волейболу. | Участие в организации и судействе соревнований. | Оценка уровня участия в спортивных соревнованиях, судейства на уроках |
| 5. Знать основы здорового образа жизни (здоровый режим жизни, режим труда и отдыха, личная гигиена, рациональное питание, вредные и полезные привычки) | Умение организовать здоровый режим жизни, знать о вреде курения, алкоголя и наркомании. | Наблюдение и анализ поведения студентов в условиях колледжа. |
| 6. Знать основы техники и методику обучения изучаемых упражнений. | Умение выполнять упражнения легкой атлетике, спортивных игр, лыжной подготовки, ОФП и применять их для физического самосовершенствования. | Анализ результатов контрольных упражнений-тестов, определяющих уровень физической и технической подготовленности. |
| 7. Уметь методически правильно составить и провести комплекс общеразвивающих упражнений. | Знание принципов составления и методики проведения ОРУ. | Наблюдение и анализ проведения ОРУ в учебной группе. |

