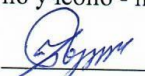


Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Тюменской области
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»
(ГАПОУ ТО «ТКТТС»)

УТВЕРЖДАЮ
заместитель директора
по учебно - производственной работе

 Н.Ф. Борзенко

« 19 » 04 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность 23.02.07. Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей

Тюмень 2023

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей, утвержденного приказом № 2016 Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. (изменения в соответствии Приказом Министерства просвещения РФ от 1 сентября 2022 г. N 796 "О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования") и на основе примерной основной образовательной программы по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей (Зарегистрировано в государственном реестре примерных основных образовательных программ под номером: 23.02.07-180119, дата регистрации в реестре: 19.01.2018г.)

Рассмотрена на заседании ПЦК Общего гуманитарного цикла, физической культуры, ОБЖ и безопасности жизнедеятельности.

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчики:

Парняков Дмитрий Михайлович, преподаватель ГАПОУ ТО «ТКТТС»,

Забелин Иван Дмитриевич, преподаватель высшей квалификационной категории ГАПОУ ТО «ТКТТС».

СОДЕРЖАНИЕ

- 1 Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины
- 2 Структура и содержание учебной дисциплины
- 3 Условия реализации программы учебной дисциплины
- 4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.07. Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 23.02.07. Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ЛР

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

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

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

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

ЛР 01. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 07. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 09. 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.

ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины у обучающихся формируются следующие результаты обучения

Код ОК, ЛР	Предметные	
	Умения	Знания
ОК 3- ОК 8, ЛР 01, 07, 09, 11	У1 характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества; У2положительно оценивать связь	З1 роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации; З2 основные компоненты здорового

<p>современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей;</p> <p>У3положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;</p> <p>У4выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи;</p> <p>У5проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;</p> <p>У6контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;</p> <p>У7планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;</p> <p>У8демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять</p>	<p>образа жизни и их влияние на здоровье современного человека;</p> <p>33 рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья;</p> <p>34 оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности;</p> <p>35 влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек;</p> <p>36 личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни;</p> <p>37 понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение;</p> <p>38 профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой;</p> <p>39 понимание роли и значения занятий латпой в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;</p> <p>310 знание правил соревнований по виду спорта латпа, знания состава судейской коллегии, обслуживающей соревнования по латпе и основных функций судей, жестов судьи.</p>
---	---

	<p>судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);</p> <p>У9демонстрировать прироста показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне»;</p> <p>У10демонстрация технических приемов игры лапта; знание, демонстрация тактических действий игроков в лапту;</p> <p>У11использование средств и методов совершенствования технических приемов и тактических действий игроков в лапту;</p> <p>У12осуществление соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в лапта, судейской практики;</p> <p>У13определение признаков положительного влияния занятий лапты на укрепление здоровья, установление связи между развитием физических качеств и основных систем организма;</p> <p>У14способность организовывать самостоятельные занятия с использованием средств лапты, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.</p>	
--	---	--

Личностные и метапредметные результаты

ОК	Личностные (ФГОС СОО)	Метапредметные (ФГОС СОО)
ОК 02	<p>- осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.</p>	<p>- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;</p> <p>- создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;</p> <p>- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники</p>

		<p>безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности; - способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.
ОК 03	<ul style="list-style-type: none"> - способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; - осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; - сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - 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; - 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; - 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; - самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе.
ОК 04	<ul style="list-style-type: none"> - готовность вести совместную деятельность в интересах 	<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

	<p>гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности; <p>сформированность нравственного сознания, этического поведения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; - аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; - 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; - 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; - 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.
ОК 06	<ul style="list-style-type: none"> - осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; <p>принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; - сформированность российской гражданской идентичности, 	<ul style="list-style-type: none"> - 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.

	<p>патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - 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; - осознание духовных ценностей российского народа. 	
ОК 08	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей; - ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	162
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	160
Самостоятельная учебная работа (всего)	2
Промежуточная аттестация	1;5с.-Другие формы контроля 4;6;7-Дифференцированный зачёт

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 04. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2		3	
Раздел 1.	Самостоятельная работа		2	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Презентация. 1. «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении Здоровья»		2	ОК 3-ОК 8 ЛР01 ЛР07 ЛР09 ЛР11
	Реферат 2. «Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств»			
Раздел 2.	Легкая атлетика		40	
Тема 2.1. Техника безопасности. Бег на короткие дистанции. Развитие вестибулярной устойчивости	Содержание учебного материала		8	
	2.1.1	Беговые упражнения		ОК 3-ОК 8 ЛР01 ЛР09 ЛР11
	2.1.2	Совершенствование высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		
	2.1.3	Совершенствование бега на дистанции 100м. Контрольный норматив		
	2.1.4	Совершенствование бега на дистанции 300м. (дев), 500м. (юн) Контрольный норматив		
	2.1.5	челночный бег 4х9м.		
Тема 2.2. Кроссовый и эстафетный бег. Развитие общей выносливости специалиста.	Содержание учебного материала		14	
	2.2.1	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов		ОК 3-ОК 8 ЛР01 ЛР09 ЛР11
	2.2.2	Техника бега по пересечённой местности (равномерны, переменный, повторный шаг. Техника бега по дистанции (беговой цикл)		
	2.2.3	Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный норматив		
	2.2.4	Бег 500м. (дев), 1000м. (юн). Контрольный норматив.		ОК 3-ОК 8 ЛР01 ЛР09 ЛР11
	2.2.5	Техника бега 3000 м. 5000м. без учёта времени		
Тема 2.3. Силовая подготовка. Прыжок в высоту. Развитие силы мышц ног, туловища.	Содержание учебного материала		4	
	2.3.1.	подтягивание		
	2.3.2	поднимание туловища из положения лёжа руки за головой		
	2.3.3	Сгибание рук в упоре (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу)		
	2.3.4	упражнения с гантелями		
	2.3.5	поднимание ног в угол		
	2.3.6	Совершенствование прыжок в высоту способом «ножницы»		ОК 3-ОК 8 ЛР01 ЛР09 ЛР11

<p>Тема 2.4. Прыжки в длину. Развитие силы мышц голенистопа и стопы.</p>	Содержание учебного материала		8	
	2.4.1	Упражнения для овладения техникой исходного положения, толчка, приземления. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный норматив		
	2.4.2	Техника выполнения прыжка с 3-х,5-ти, 7-ми шагов разбега. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега.		
	2.4.3	Целостное выполнение прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги». Контрольный норматив.		ОК 3-ОК 8 ЛР01 ЛР09 ЛР11
<p>Тема 2.5. Профессионально-прикладная подготовка Метание снарядов.</p>	Содержание учебного материала		6	
	2.5.1	Техника метания гранаты		ОК 3-ОК 8 ЛР01 ЛР09 ЛР11
	2.5.2	Целостное выполнение метания гранаты. Контрольный норматив.		
	2.5.3	Преодоление полосы препятствий. Эстафеты		
	2.5.4	Прыжки через скакалку.		
	2.5.5	Бег по пересечённой местности		
	2.5.6	Упражнения на развитие внимания, координации движений, ловкости		
2.5.7	Составление и проведение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики			
Раздел 3.	Волейбол		36	
<p>Тема 3.1. Техника игры в нападении. Развитие ручной ловкости, способности выполнять дозированные движения</p>	Содержание учебного материала		10	
	3.1.1	Упражнения по технике для обучения стойкам и перемещениям		ОК 3-ОК 8 ЛР01 ЛР09 ЛР11
	3.1.2	Передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад (по длине: длинные, короткие, по высоте траектории: высокие, средние, низкие). Приём контрольного норматива: передача мяча над собой сверху, снизу.		
	3.1.3	Передачи мяча двумя руками сверху после перемещения вперёд, назад, в стороны		
	3.1.4	Подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём контрольного норматива: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		ОК 3-ОК 8 ЛР01 ЛР09 ЛР11
	3.1.5	Отработка техники прямого нападающего удара		
	3.1.6	Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков		
<p>Тема 3.2. Техника игры в защите. Развитие ориентации в пространстве</p>	Содержание учебного материала		10	
	3.2.1	Отработка техники приёма мяча после подачи		ОК 3-ОК 8 ЛР01 ЛР09 ЛР11
	3.2.2	Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперёд, назад, в стороны		
	3.2.3	Страховка «углов вперёд», «углом назад»		
	3.2.4	Блокирование		
	3.2.5	Подвижные игры		
	3.2.6	Командные тактические действия		
	3.2.7	Совершенствование игры в защите в игровых ситуациях		

Тема 3.3. Учебно-тренировочная игра. Судейство. Развитие вестибулярной устойчивости.	Содержание учебного материала		16	ОК 3-ОК 8 ЛР01 ЛР09 ЛР11
	3.3.1	Упражнения по технике и тактике		
	3.3.2	Командные тактические действия в нападении		
	3.3.3	Тактические действия в защите		
	3.3.4	Подвижные игры и эстафеты		
	3.3.5	Правила игры в волейбол, судейство		
	3.3.6	Учебно-тренировочная игра		
Раздел 4.	Баскетбол		36	
Тема 4.1. Ловля и передачи мяча. Развитие координации и точности движений	Содержание учебного материала		6	ОК 3-ОК 8 ЛР01 ЛР09 ЛР11 ОК 3-ОК 8 ЛР01 ЛР09 ЛР11
	4.1.1	Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой мест, в движении		
	4.1.2	Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы)		
	4.1.3	Ловля и передача мяча с отскоком от пола		
	4.1.4	Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой)		
	4.1.5	Ловля и передача мяча при встречном движении, ловля и передача мяча в движении, ловля и дальняя передача мяча (одной рукой)		
Тема 4.2. Ведение мяча. Развитие координации и силы мышц рук	Содержание учебного материала		6	ОК 3-ОК 8 ЛР01 ЛР09 ЛР11
	4.2.1	Совершенствование техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой), изменением высоты отскока с последующей остановкой		
	4.2.2	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения		
	4.2.3	Выполнение упражнения «ведение мяча-2 шага - бросок». Контрольный норматив.		
	4.2.4	Использование ведения в игровой обстановке		
Тема 4.3. Бросок мяча. Развитие точности движений	Содержание учебного материала		6	ОК 3-ОК 8 ЛР01 ЛР09 ЛР11
	4.3.1	Бросок двумя руками от груди с места		
	4.3.2	Бросок мяча одной рукой от плеча с места		
	4.3.3	Бросок одной рукой сверху		
	4.3.4	Штрафной бросок. Контрольный норматив		
	4.3.5	Бросок в прыжке с места, после ведения		
Тема 4.4. Техника овладения мячом. Развитие силовой выносливости	Содержание учебного материала		4	
	4.4.1	Вырывание мяча		
	4.4.2	выбивание мяча (при ведении)		
	4.4.3	перехват мяча (при передаче)		
Тема 4.5.	Содержание учебного материала		6	

Техника нападения и техника защиты. Развитие игровой выносливости	4.5.1	Техника нападения		ОК 3-ОК 8 ЛР01 ЛР09 ЛР11
	4.5.2	Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом		
	4.5.3	Групповые действия: групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва		
	4.5.4	Техники защиты		
	4.5.5	Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва		
	4.5.6	Групповые действия: взаимодействие двух игроков		
	4.5.7	Командные действия: организация командных действий против быстрого прорыва; личная система защиты		
Тема 4.6. Подвижные игры. Учебно-тренировочные игры. Развитие пространственной ориентации.	Содержание учебного материала		8	ОК 3-ОК 8 ЛР01 ЛР09 ЛР11
4.6.1.	Подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч среднему» «Подвижная цель», «Мяч — водящему», «Поймай мяч», «За мячом», «Обгони мяч», «10 передач» и эстафеты с элементами баскетбола			
4.6.2	Учебная игра. Правила игры баскетбол. Судейство.			
Раздел 5.	Гимнастика		26	
Тема 5.1. Развитие силовых качеств. Акробатические упражнения. Развитие статической силы позных мышц	Содержание учебного материала		8	ОК 3-ОК 8 ЛР01 ЛР09 ЛР11
5.1.1	Упражнения с гантелями			
5.1.2	Упражнения с преодолением собственного веса(отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса			
5.1.3	Стойка на лопатках, стойка на голове, длинный кувырок, кувырок назад			
Тема 5.2. Развитие силовой выносливости. Развитие силы мышц плечевого пояса, выносливости	Содержание учебного материала		8	
5.2.1	Жим штанги лёжа (юн). Выполнение упражнений на различные группы мышц на тренажёрах (дев).			
5.2.2	Подъём гири 16кг. По длинному и короткому циклу			
Тема 5.3. Комплексное развитие мышц. ОФП будущего специалиста	Содержание учебного материала		8	ОК 3-ОК 8 ЛР01 ЛР09 ЛР11
5.3.1	Упражнения для брюшного пресса			
5.3.2	Сгибание ног на тренажёре			
5.3.3	Упражнения для мышц плечевого пояса			
5.3.4	Упражнения для мышц бёдер			
5.3.5	Становая тяга			
5.3.6	Упражнения на гибкость, растяжка			
5.3.7	Упражнения на беговой дорожке, на велоэргометре			
5.3.8	Жим в упоре на тренажёре			

	5.3.9	Поднимание ног в угол на тренажере		
Тема 5.4. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала		2	ОК 3-ОК 8 ЛР01 ЛР09 ЛР11
	5.4.1	Подъём гири подлинному циклу		
	5.4.2	Жим штанги лёжа		
	5.4.3	Упражнение для пресса на тренажёре (поднимание ног в угол)		
	5.4.4	Подтягивание, отжимание. Подтягивание		
Раздел 6.	Лыжная подготовка		20	
Тема 6.1. Техника лыжных ходов. Общефизическая подготовка	Содержание учебного материала		10	ОК 3-ОК 8 ЛР01 ЛР09 ЛР11
	6.1.1	Техника попеременного двухшажного хода		
	6.1.2	Техника одновременного одношажного хода, безшажного хода		
	6.1.3	Техника полуконькового и коньковых ходов		
Тема 6.2. Преодоление подъемов и препятствий, поворотов. Развитие координации	Содержание учебного материала		2	ОК 3-ОК 8 ЛР01 ЛР09 ЛР11
	6.2.1	Подъём способом «ёлочка»		
	6.2.2	Подъём способом «полу ёлочка»		
	6.2.3	Подъём способом «лесенка»		
Содержание учебного материала				
Тема 6.3. Спуски при передвижении на лыжах. Развитие координации движений	6.3.1	Спуски в высокой, низкой стойке. Техника падений.	4	
	6.3.2	Преодоление поворотов		
	Практическое занятие №22 Спуски при передвижении на лыжах			
Тема 6.4. Техника и тактика лыжных гонок. Развитие общей выносливости будущего специалиста.	Содержание учебного материала		6	ОК 3-ОК 8 ЛР01 ЛР09 ЛР11
	6.4.1	Распределение сил, лидирования, обгон, финиширование		
	6.4.2	Техника и тактика бега по дистанции		
	6.4.3	Кроссовая подготовка		
	6.4.4	Подвижные игры и эстафеты. Прохождение дистанции 5 км. (дев), 10 км. (юн) Контрольный норматив.		

Промежуточная аттестация:	1;5с.-Другие формы контроля. Контрольные нормативы 4;6;7-Дифференцированный зачёт. Контроль физических качеств		
Всего:		162	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины имеется в наличии спортивный и тренажёрный зал, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами, спортивный инвентарь и оборудование:

- посадочные места по количеству обучающихся;
 - рабочее место преподавателя;
 - учебно-методический комплекс по дисциплине;
 - беговая дорожка ;
 - велоэргометр;
 - снаряд лыжника;
 - массажёр;
 - скамья для прессы;
 - скамья для жима;
 - скамья скотта;
 - снаряд универсальный для комплексного развития мышц;
 - гири;
 - гантели;
 - мячи волейбольные;
 - мячи баскетбольные;
 - мячи футбольные;
 - ворота футбольные;
 - щиты баскетбольные;
 - сетка волейбольная с антеннами;
 - ракетки для игры в бадминтон;
 - гимнастические коврики;
 - скакалки;
 - секундомеры;
 - мячи для тенниса;
 - информационные стенды;
 - гимнастическая перекладина;
 - шведская стенка;
 - гранаты для метания 500 гр.(дев),700 гр.(юн)
 - лыжный инвентарь: лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази
- Технические средства обучения:
- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Печатные издания:

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студ. СПО. – М.: ИЦ «Академия», 2021.

1.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

2. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы [Электронный ресурс]: учеб. для ОУ. — М.: Просвещение, 2012. Режим доступа: <http://www.belgtis.ru/Docs/2012.pdf>
3. Спортивная электронная библиотека. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://libsport.ru>

4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/>
 5. ЗАО «Инфоспорт». [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>
 6. ФизкультУРА: онлайн справочник. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.com>
 7. Олимпийская энциклопедия. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.olimpizm.ru>
 8. Спортивная электронная библиотека. Спортивное чтение. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://sportfiction.ru/magazine/fizicheskaya-kultura-vospitanie-obrazovanie-trenirovka/>
 9. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
 10. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosport.ru>
 11. Библиофонд. Электронная библиотека студента. Физическая культура. [Электронный ресурс]: [сайт]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.bibliofond.ru>
- 11.2.2. Дополнительные источники:**
12. Андрухина Т.В. Физическая культура. 10-11 кл. / Под ред. М.Я. Виленского. – М.: Русское слово, 2013.
 13. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений НПО и СПО. – М.: ИЦ «Академия», 2017 (25), 2012 (10), 2011 (1)
 14. Решетников Н.В. , Кислицын Ю.Л. , Палтиевич Р.Л. , и др. Физическая культура. М., Академия, 2010 (5), 2012 (10)
 15. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2012
 16. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012
 17. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта: Наука, 2009
 18. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2012.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Методы оценки	Критерии оценки
Умения:		
Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в	Извлекает первичную информацию и использует для саморазвития и личностного самоопределения, самосовершенствования. Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью. Подбирает и составляет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний, для улучшения спортивной

	<p>процессе изложения рефератов, тематических сообщений.</p> <p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</p>	<p>формы.</p> <p>Сдаёт нормы ГТО.</p>
<p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p>	<p>Выполняет контрольные нормативы.</p> <p>Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности.</p> <p>Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений.</p>	<p>Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью.</p> <p>Подбирает и составляет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний и для улучшения спортивной формы.</p>
<p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p>	<p>Выполняет контрольные нормативы и тесты.</p> <p>Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности.</p> <p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</p>	<p>Подбирает, составляет и выполняет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний, для улучшения спортивной формы. Сдаёт нормативы ГТО.</p> <p>Контролирует нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья</p>
<p>Знания:</p>		
<p>Знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p>	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ.</p> <p>Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности.</p> <p>Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе выполнения</p>	<p>Извлекает первичную информацию и использует для ведения здорового образа жизни, подготовке к будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Называет основные принципы составления комплексов упражнений с оздоровительной и тренировочной направленностью.</p>

	<p>практических работ. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</p>	
<p>Знает основы здорового образа жизни</p>	<p>Выполнение тестов. Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе выполнения практических работ. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента</p>	<p>Называет основные принципы составления комплексов упражнений с оздоровительной и тренировочной направленностью. Контролирует нагрузку по ЧСС. Определяет нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья.</p>
<p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</p>		
<p>Средства профилактики перенапряжения</p>		
<p>Знает основы здорового образа жизни</p>	<p>Выполнение тестов 2 Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в</p>	<p>Называет основные принципы составления комплексов упражнений с оздоровительной и тренировочной направленностью. Контролирует нагрузку по ЧСС. Определяет нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья.</p>

		процессе выполнения практических работ. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.	
Результаты обучения (развитие общих компетенций)		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Показатели оценки результатов
Шифр	Наименование		
ОК 1	Выбирает способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Самооценка, направленная на самостоятельную оценку студентом результатов деятельности	Ведёт здоровый образ жизни, готовится к будущей профессиональной деятельности. Сдаёт нормы ГТО. Осваивает системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
ОК 2.	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	Контрольные нормативы и тесты.. Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. Самооценка выполненной работы.	Выполняет контрольные нормативы. Использует приёмы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физической культурой; Посещает систематически занятия; Использует, приобретённый опыт и знания при организации самостоятельных занятий; Проводит самооценку выполненной работы.
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Контрольные тесты. Диагностика, направленная на выявление типовых способов принятия решений. Метод, направленный на оценку способностей к анализу, контролю и	Выполняет тесты. Ведёт здоровый образ жизни, готовится к будущей профессиональной деятельности. Сдаёт нормы ГТО. Приобретает навыки

		<p>принятию решений</p> <p>Количественная оценка – направлена на оценку качественных результатов практической деятельности</p>	<p>судейства</p> <p>Владеет техникой и тактикой спортивных игр</p> <p>Использует, приобретённый опыт для успешной игровой деятельности.</p> <p>Проводит самоанализ выполненных действий</p> <p>Ведет самоконтроль нагрузки (Ч.С.С)</p> <p>Проводит коррекцию своей деятельности.</p> <p>Устраняет ошибки своей деятельности</p>
ОК 4	<p>Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>Тесты и контрольные нормативы.</p> <p>Качественная оценка – направлена на оценку качественных результатов практической деятельности</p> <p>Количественная оценка – направлена на оценку качественных результатов практической деятельности.</p>	<p>Выполняет тесты и контрольные нормативы.</p> <p>Работает в паре, в группе, команде.</p> <p>Осуществляет групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе</p>
ОК 5	<p>Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста</p>	<p>Диагностика, направленная на выявление типовых способов принятия решений.</p> <p>Метод, направленный на оценку способностей к анализу, контролю и принятию решений</p>	<p>Понимает термины по спортивной тематике и их использование.</p> <p>Практическая работа – направлена на оценку практических навыков.</p> <p>Выступает с презентацией</p>
ОК 6	<p>Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</p>	<p>Контрольные нормативы.</p> <p>Взаимооценка, направленная на взаимную оценку индивидуальных и групповых результатов участников.</p> <p>Социометрия, направленная на оценку командного взаимодействия и ролей участников.</p>	<p>Выполняет контрольные нормативы.</p> <p>Находит контакты с товарищами и преподавателем.</p> <p>Оценивает адекватно оценивает свою роль в коллективе.</p> <p>Посещает систематически занятия;</p>

ОК 7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	Метод обобщения независимых характеристик – направлен на оценку данных, полученных в результате наблюдения за деятельностью студента в различных ситуациях.	Находит контакты с товарищами и преподавателем Оценивает адекватно оценивает свою роль в коллективе. Выступает с презентацией. Представляет решения задачи выполненной в коллективе. Участствует в соревнованиях, внеклассных мероприятиях.
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Деловая характеристика направлена на оценку и фиксацию достигнутого уровня общих компетенций. Анализ достижений – направлен на анализ результатов деятельности за определенный период, выявления зоны ближайшего развития студента.	Сдаёт нормы ГТО. Посещает спортивные секции и кружки Делает утреннюю зарядку. Занимается самостоятельно оздоровительной физкультурой. Выполняет комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем.
ЛР 01.	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности	сформированность внутренней позиции обучающегося — принятие и освоение новой социальной роли обучающегося; становление основ российской гражданской идентичности личности как чувства гордости за свою Родину, народ, историю и осознание своей этнической принадлежности
ЛР 07.	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий	Мысленное воспроизведение картины или ситуации, самооценка события или возможного	знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение на основе понимания их

	собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	происшествия	социальной необходимости. стремиться к взаимопониманию с представителями иных культур
ЛР 09.	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.	Ведение дневника достижений уровня физической подготовленности, ведение дневника самоконтроля режима для	Принятие и соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни, способность адекватно судить о вреде алкоголя, табака, психоактивных веществ
ЛР 11.	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности по формированию эстетики движений и гармоничного физического развития	демонстрация формы движения, убеждающая в его оправданности, правильности выбранных пластических средств.