

Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Тюменской области
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»

УТВЕРЖДАЮ:
заместитель директора
по учебно - производственной
работе

 Н.Ф. Борзенко

« 19 » _____ 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура

специальность 22.02.06 Сварочное производство

Тюмень 2023

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 22.02.06. Сварочное производство (Приказ Министерства просвещения от 12 августа 2022 г. № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования», утвержденный приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. N 413) и согласно методике преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ СПО, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденные Распоряжением Министерства Просвещения РФ № Р-198 от 25.08.2021)

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

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчики:

Парняков Дмитрий Михайлович, преподаватель первой 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 ФГОС по специальности 22.02.06. Сварочное производство.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 22.02.06. Сварочное производство. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК, 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 современных оздоровительных систем физической культуры и	З1 роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации; З2 основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека;

<p>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 судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);</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>39понимание роли и значения занятий лаптой в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;</p> <p>310знание правил соревнований по виду спорта лапта, знания состава судейской коллегии, обслуживающей соревнования по лапте и основных функций судей, жестов судьи.</p>
--	---

	<p>У9демонстрировать приросты 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 безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм</p>

		<p>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 гражданского общества, участвовать в самоуправлении в 	<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; - распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных

	<p>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>	<p>знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; - готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; - сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства 	<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>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	336
в том числе:	
Основное содержание	336
практические занятия	168
самостоятельная учебная работа	168
Промежуточная аттестация Другие формы контроля – 1,3,5 семестр Дифференцированный зачёт – 2,4,6 семестр	12

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.01. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		46	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	16	ОК1, ОК3-4,6-8
	1. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом		
	2. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
Прыжок в длину с места	3. Техника прыжка в длину с места	16	
	В том числе, практических занятий		
	Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
Самостоятельная работа обучающихся: Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений.		16	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	16	ОК1, ОК3-4,6-8
	1. Техника бега по дистанции		
	В том числе, практических занятий		
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	16	
	Самостоятельная работа обучающихся: бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе.		
Тема 1.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с	Содержание учебного материала	14	ОК1, ОК3-4,6-8
	1. Техника бега на средние дистанции.		
Прыжок в длину с			
В том числе, практических занятий			

разбега. Метание снарядов.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения с резиновым бинтом, отжимание от стула, отжимание от стенки, упражнения для пресса, лёжа на полу («велосипед», «ножницы», подтягивание).	14	
Раздел 2. Баскетбол		38	
Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	12	ОК1, ОК3-4,6-8
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	В том числе, практических занятий		
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
	Составление и выполнение комплексов упражнений при самостоятельных занятиях. Отжимание от стула, отжимание от стула в упоре сзади, отталкивание стоя от стены на пальцах (расстояние от стены 1 метр), прыжки на месте, прыжки через скакалку.	12	
Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание учебного материала	12	ОК1, ОК3-4,6-8
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	В том числе, практических занятий		
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».		
	Самостоятельная работа: Подтягивание на перекладине, отжимание на пальцах от пола, отжимание на пальцах стоя от стены, отжимания стоя от стены, выпрыгивания вверх с полного приседа, прыжки через скакалку, приседания с отягощениями. Упражнения в ведении мяча на месте: Вверх- вниз, ведение вокруг ноги, перевод между ногами, ведение под ногами, «спящий».	12	
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска,	Содержание учебного материала	8	ОК1, ОК3-4,6-8
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		

ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	В том числе, практических занятий		
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	Самостоятельная работа: Презентации, рефераты на тему «Правила игры. Судейство»		
Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала		ОК1, ОК3-4,6-8
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	В том числе, практических занятий		
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	Самостоятельная работа: Броски мяча. Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей.		
Раздел 3. Волейбол		40	
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	14	ОК1, ОК3-4,6-8
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	В том числе, практических занятий		
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		
Самостоятельная работа: Стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. Подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты.		14	
Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	10	ОК1, ОК3-4,6-8
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё		
	В том числе, практических занятий		
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	Самостоятельная работа обучающихся: стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками снизу на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий,		

	упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры.		
Тема 3.3 Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	8	ОК1, ОК3-4,6-8
	1. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий		
	Отработка техники прямого нападающего удара		
	Самостоятельная работа обучающихся: стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками снизу на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры.	8	
Тема 3.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	8	ОК1, ОК3-4,6-8
	1. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий		
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		
	Самостоятельная работа: подобрать и подготовить, подвижные игры и эстафеты. Правила игры в волейбол. Судейство. Учебная игра	8	
Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика		10	
Тема 4.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	10	ОК1, ОК3-4,6-8
	1. Техника коррекции фигуры		
	В том числе, практических занятий		
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	Самостоятельная работа: Упражнения на растяжку. «Складка», отжимание из различных исходных положений (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), упражнения с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь, поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди и т.д.	10	
Раздел 5. Лыжная подготовка		22	
Тема 5.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	22	ОК1, ОК3-4,6-8
	Лыжная подготовка		
	В том числе, практических занятий		
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки		

	на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		
	Самостоятельная работа обучающихся: классические и попеременные лыжные хода. Преодоление спусков и подъемов. Участие в соревнованиях.	24	
Промежуточная аттестация	1;3;5;семестр: Другие формы контроля, Контрольные нормативы.	6	
	2;4;6 семестр: Дифференцированный. Контроль физических качеств	6	
Всего: Обязательная учебная нагрузка:		168	
Самостоятельная учебная нагрузка:		168	
Максимальная учебная нагрузка:		336	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины предусмотрен тренажерный и спортивный залы:

- рабочее место преподавателя;
- учебно-методический комплекс по дисциплине;
- беговая дорожка;
- велоэргометр;
- снаряды лыжника;
- массажёр;
- скамья для пресса;
- скамья для жима лежа;
- 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;
- снаряжение для занятий лаптой (биты мячи).

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедиапроектор;
- принтер;
- экран.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкин, Ю.А. Богащенко. – М.: Юрайт, 2023. – 424 с.
2. Казанцев В. С. Общая физическая подготовка : учебное пособие / В. С. Казанцев, Н. В. Казанцева. – Иркутск : Феникс, 2018. – 103 с.
3. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр / Ю.Д. Железняк. – М.: Юрайт, 2018. – 464 с.
4. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Физическая культура / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. – М.: КноРус, 2023. – 256 с.
5. Готовцев Е.В. Национальные виды спорта и игры. Лапта : учебное пособие / Е.В. Готовцев, Г.Н. Германов. – М.: Юрайт, 2023. – 402 с.
6. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука, 2009. – 213 с.
7. Физическая культура. Методико-практический раздел : учебное пособие / А.О. Егорычев [и др.]. - М.: РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина, 2017. - 97 с.

Электронные издания (электронные ресурсы):

1. Спортивная электронная библиотека. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон.дан. – Режим доступа: <http://libsport.ru>
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан.– Режим доступа:<http://lib.sportedu.ru / press />
3. Спортивная электронная библиотека. Спортивное чтение. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон.дан. – Режим доступа: <http://sportfiction.ru/magazine/fizicheskaya-kultura-vozpitanie-obrazovanie-trenirovka/>
4. Библиофонд. Электронная библиотека студента. Физическая культура. [Электронный ресурс]: [сайт]. – Электрон.дан. – Режим доступа: <http://www.bibliofond.ru>
5. Министерство образования Российской Федерации. - Режим доступа: <http://www.ed.gov.ru;>
6. Национальный портал «Российский общеобразовательный портал». - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru;>

Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений НПО и СПО / А.А. Бишаева. – М.: Академия, 2018. – 198 с.
2. Железняк, М.Ю. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства / М.Ю. Железняк. – М.: Академия, 2012. – 518 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В.И. Лях. М.: Просвещение, 2019. – 255 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания:		
31 роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации.	- демонстрирует представление о значении адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни.	- оценка результатов при устном опросе
32 основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.	- знает основные факторы сохранения и укрепления здоровья; - понимает взаимосвязь здорового образа жизни с продолжительностью жизни человека.	- оценка результатов при устном и письменном ответе; - доклады «Роль и значение занятий физической культурой в сохранении и укреплении здоровья»
33 рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья.	- понимает оптимизацию работоспособности с помощью физических упражнений и рациональную организацию труда, как неотъемлемый фактор продуктивности деятельности	- оценка результатов при устном ответе
34 оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности.	- определяет связь между уровнем работоспособности и режимом трудовой деятельности; - устанавливает временные промежутки режима труда и отдыха	- оценка результатов при устном ответе
35 влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек.	- знает влияние вредных привычек на организм человека	- оценка результатов при устном ответе. Представление плакатов «Мы за здоровый образ жизни!»
36 личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.	- устанавливает взаимосвязь гигиенических факторов и закаливающих процедур, как определяющего компонента здорового образа жизни	- оценка результатов при устном ответе
37 понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение.	- имеет представление о видах и формах структурно организации образа жизни человека (профессиональная, бытовая, досуговая)	- оценка результатов при устном ответе
38 профилактика травматизма и	- знает способы оказания	- доклад «Оперативный

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.	первой медицинской помощи	контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой» - оценка результатов при устном ответе
39 понимание роли и значения занятий лаптой в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.	- определяет место и значение лапты при организации занятий физическими упражнениями и спортом; - знает, какие положительные личностные качества формируют занятия, с использованием средств такого вида спорта, как лапта	- оценка устного ответа характеристики вида спорта лапта и особенности мини-лапты; - оценка устного ответа при формировании личностных качеств человека с помощью такого вида спорта, как лапта
310 знание правил соревнований по виду спорта лапта, знания состава судейской коллегии, обслуживающей соревнования по лапте и основных функций судей, жестов судьи.	- знает и использует в организации судейства основные правила соревнований по лапте	- оценка результатов знания жестов судей; - оценка результатов при устном ответе; - оценка результатов при организации судейства при организации учебных игр и соревнований
Умения:		
У1 характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества.	- ориентируется в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; - характеризует структурную организацию комплекса «Готов к труду и обороне!»	- оценка результатов при устном ответе
У2 положительно оценивать связь 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.	- характеризует адаптацию организма к физическим нагрузкам; - определяет этапы планирования при организации самостоятельных занятий физической культурой - понимает контроль в организации индивидуальных физических нагрузках	- оценка результатов при письменном ответе; - доклад на тему «Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования ее направленности
У3 положительно оценивать	- дает оценку роли	- составление

роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия.	физической культуры и спорта при профилактике профессиональных заболеваний; - составляет комплексы общеразвивающих упражнений для организации самостоятельных занятий	комплекса общеразвивающих упражнений; - оценка результатов при устном ответе
У4выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.	- умеет оказывать первую доврачебную помощь; - знает основные принципы профилактики травматизма при организации самостоятельных занятий физической культурой	- оценка результатов при устном и письменном ответе
У5проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований.	- понимает роль занятий спортом при организации досуговой деятельности (лапта, волейбол, футбол, подвижные игры)	- оценка знаний правил организации учебных игр и организации судейства по видам спорта
У6контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности.	- умеет оценивать текущее состояние организма для организации самостоятельных занятий физическими упражнениями - подбирает направленность тренировочных воздействий на повышение работоспособности при выполнении норм комплекса «Готов к труду и обороне!»	- ведение дневника самоконтроля; - оперативная оценка текущего состояния организма занимающегося
У7планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов.	- выполняет упражнения профилактической и корригирующей направленности	- демонстрация упражнений оздоровительной гимнастики как средства профилактики гиподинамии, нарушений осанки, зрения и тд.
У8демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной	- выполняет основные технические элементы по инвариативным модулям спортивной подготовленности	- качественное выполнение основных технических и тактических действий футбола, баскетбола,

деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол).	(спортивного совершенствования)	волейбола.
У9 продемонстрировать прирост показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».	- контролирует прирост показателей физической подготовленности при сдаче нормативов комплекса «Готов к труду и обороне!»	- сдача практических нормативов: прыжок в длину с места, подтягивание в висе (висе лежа) на высокой перекладине, поднятие туловища из положения лежа и т.д.
У10 демонстрация технических приемов игры лапта; знание, демонстрация тактических действий игроков в лапту.	- выполняет основные технические элементы по вариативному модулю спортивно-оздоровительной подготовленности (лапта)	- качественное выполнение основных технических и тактических действий лапты
У11 использование средств и методов совершенствования технических приемов и тактических действий игроков в лапту.	- умеет использовать командные и групповые упражнения для совершенствования и закрепления технических и тактических приемов игроков в лапту	- составляет индивидуальные комплексы упражнений различной направленности; - тестирование уровня физической и технической подготовленности игроков в лапту
У12 осуществление соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в лапта, судейской практики.	- демонстрирует знание правил игры в лапту через судейскую практику в учебно-тренировочных играх	- оценка знаний правил лапты и организации судейства
У13 определение признаков положительного влияния занятий лапты на укрепление здоровья, установление связи между развитием физических качеств и основных систем организма.	- дает классификацию использования физических упражнений при организации занятий лаптой: подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения	- составление комплексов упражнений подготовительной, общеразвивающей и специальной направленности
У14 способность организовывать самостоятельные занятия с использованием средств лапты, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.	- знает роль занятий лаптой для всестороннего развития личности и совершенствования физических кондиций	- составление планов при организации самостоятельных занятий лаптой

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>ОК 02. - осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.</p>	<p>- владеет навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществляет поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;</p> <p>-владеет видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях;</p> <p>-использует 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.</p>	<p>- оценка результатов деятельности при составлении комплексов физических упражнений, подбора упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, составлении докладов при выполнении самостоятельной работы</p>
<p>ОК 03 - способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;</p> <p>- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур,</p>	<p>- использует приёмы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физической культурой;</p> <p>- посещает систематически занятия;</p> <p>- использует, приобретённый опыт и знания при организации самостоятельных занятий;</p> <p>- проводит самооценку выполненной работы.</p>	<p>- экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы.</p>

<p>способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 		
<p>ОК 04.- готовность вести совместную деятельность в интересах 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"> - находит контакты с товарищами и преподавателем; - оценивает адекватно свою роль в коллективе; - представляет решения задачи выполненной в коллективе; - участвует в соревнованиях, внеклассных мероприятиях. 	<ul style="list-style-type: none"> - обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности;
<p>ОК 06.- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;</p> <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, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой 	<ul style="list-style-type: none"> - ведёт здоровый образ жизни, готовится к будущей профессиональной деятельности; - сдаёт нормы комплекса «Готов к труду и обороне!» - приобретает навыки судейства; - владеет техникой и тактикой спортивных игр; - использует, приобретённый опыт для успешной игровой деятельности; - проводит самоанализ выполненных действий; - проводит коррекцию своей деятельности; - устраняет ошибки своей деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> - обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности; - экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы.

<p>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. 		
<p>ОК 08.- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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"> - выполняет упражнения с оздоровительной направленностью; - подбирает и составляет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний, для улучшения спортивной формы; - сдаёт нормы комплекса «Готов к труду и обороне!»; - контролирует нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья 	<ul style="list-style-type: none"> - экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы.
<p>ЛР 01. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - сдача практических нормативов: прыжок в длину с места, подтягивание в висе (висе лежа) на высокой перекладине, поднимание туловища из положения лежа и т.д.; - обратная связь, направленная на анализ и обсуждение

	принадлежности	прикладной направленности спортивного комплекса «готов к труду и обороне!»
ЛР 07. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности	- конструктивно взаимодействует в учебном коллективе	- оценка результатов выполнения коллективной работы, работы в парах
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	- демонстрирует навыки здорового образа жизни; - рассказывает о своем любимом спорте; - называет преимущества занятия физической культурой и спортом; - перечисляет полезные и вредные привычки.	- оценка результатов при устном и письменном опросе
ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	- проявляет уважение к различным этнокультурным социальным, конфессиональным и иным группам при проведении подвижных игр	- Сюжетно-образные игры. Технические действия национальных видов спорта (практическое занятие № 49).