

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Форма обучения: очная

Срок получения образования: 2 года 10 месяцев

Курс: 1,2

Семестр: 1,2,3,4

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 г. № 413 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 07.06.2012 г., регистрационный № 24480), с изменениями, внесенными Приказом Минпросвещения России от 12.08.2022 г. № 732 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 12.09.2022, регистрационный № 70034)

Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 18.01.26 Аппаратчик-оператор нефтехимического производства, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 02.08.2013 г. № 932 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20.08.2013 г., регистрационный № 29661), с изменением, внесенным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 25.03.2015 г. № 272 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 23.04.2015 г., регистрационный № 37021)

с учетом:

- Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной Приказом Минпросвещения России от 23.11.2022 г. №1014 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 22.12.2022, регистрационный № 71763)

- Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования, протокол № 14 от 30.11.2022 г.

Рабочая программа рассмотрена
на заседании ПЦК ООЦ
Протокол № 8 от « 21 » марта 2023 г.
Председатель ПЦК ООЦ



А.Г. Иванова

Утверждаю:

Зам. директора по УМР



Е.В. Казакова

«21» марта 2023 г.

Рабочую программу разработал:

Преподаватель (учитель физической культуры) высшей квалификационной категории



Р.Р. Курбанова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный учебный цикл ППКРС как общая учебная дисциплина (базовая).

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии: 18.01.26 Аппаратчик – оператор нефтехимического производства.

1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

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

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

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

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

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

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

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
 - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
 - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

1.2.1 Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

Обучение по дисциплине ОУД.09 физическая культура направлено на освоение обучающимися общих и профессиональных компетенций (Таблица 1).

Код ОК	Умения	Знания	Практический опыт
ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни;	- повышения и поддержания работоспособности; - укрепления физических качеств; - оценивания физических возможностей; - выполнения физических упражнений.

1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 190 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 190 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Максимальная учебная нагрузка (всего)	190
в том числе:	
практические занятия (всего)	190

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.09 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия	Объём в часах	Формируемые общие компетентности
1	2	3	4
Раздел 1.	Легкая атлетика интернет ресурсы с применением программы для ЭВМ «Система учебного процесса Educon»)	17	
Тема 1.1. Техника спринтерского бега	Практическое занятие: № 1-4 Техника бега на короткие дистанции 30; 60;100 м (иные тренинги-выявление лидера)	4	ОК01;ОК 2; ОК03;ОК06; ОК07
Тема 1.2. Техника длительного бега	Практическое занятие: № 5-7 Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин (юноши), 15-20 мин (девушки) по пересечённой местности	3	ОК01;ОК 2; ОК03;ОК06; ОК07
	Практическое занятие: № 8-11 Бег на 3000 м (юноши), 2000 м (девушки) (тренинг)	4	ОК01;ОК 2; ОК03;ОК06; ОК07
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега	Практическое занятие: № 12-13 Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега ногами (ролевая игра «через кочки и пенёчки»)	2	ОК01;ОК 2; ОК03;ОК06; ОК07
Тема 1.4. Техника метания в цель и на дальность	Практическое занятие: № 14-15 Метание мяча, с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность	2	ОК01;ОК 2; ОК03;ОК06; ОК07
	Практическое занятие: № 16-17 Метание спортивного снаряда весом - юноши 700 гр.; девушки 500 гр.	2	ОК01;ОК 2; ОК03;ОК06; ОК07
Раздел 2.	Спортивные игры Волейбол	17	
Тема 2.1. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	Практическое занятие: № 18-19 Основные понятия и термины в волейболе и комбинации из освоенных элементов техники передвижений (групповая дискуссии)	2	ОК01;ОК 2; ОК03;ОК06; ОК07
Тема 2.2. Техника приема и передач мяча	Практическое занятие: № 20- 21 Варианты техники приема и передач мяча	2	ОК01;ОК 2; ОК03;ОК06; ОК07
Тема 2.3. Техника подач мяча	Практическое занятие: № 22 - 23 Варианты подач мяча	2	ОК01;ОК 2; ОК03;ОК06; ОК07
Тема 2.4. Техника нападающего, атакующего удара	Практическое занятие: № 24-25 Варианты нападающего удара через сетку. Амплуа игроков, или кто откуда бьет	2	ОК01;ОК 2; ОК03;ОК06; ОК07
Тема 2.5. Техника защитных действий	Практическое занятие: № 26-27 Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	2	ОК01;ОК 2; ОК03;ОК06; ОК07
Тема 2.6.	Практическое занятие: № 28 -29 Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в	2	ОК01;ОК 2;

Тактика игры	нападении и защите		OK03;OK06; OK07
Тема 2.7. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Практическое занятие: № 30 – 34 Игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам	5	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
Раздел 3.	Спортивные игры Баскетбол интернет ресурсы с применением программы для ЭВМ «Система учебного процесса Educon»)	17	
Тема 3.1. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	Практическое занятие: № 35-36 Основные понятия и термины в баскетболе. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	2	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
Тема 3.2. Техника ловли и передач мяча	Практическое занятие: № 37 – 38 Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	2	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
Тема 3.3. Техника ведения мяча	Практическое занятие: № 39 - 40 Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	2	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
Тема 3.4. Техника бросков мяча	Практическое занятие: № 41 - 42 Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	2	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
Тема 3.5. Техника защитных действий	Практическое занятие: № 43- 44 Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	2	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
Тема 3.6. Техника перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Практическое занятие: № 45 - 46 Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
Тема 3.7. Тактика игры	Практическое занятие: № 47-48 Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	2	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
Тема 3.8. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Практическое занятие: № 49-51 Игра по упрощенным правилам баскетбола	3	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
Промежуточная аттестация: зачет			
Раздел 4.	Спортивная гимнастика интернет ресурсы с применением программы для ЭВМ «Система учебного процесса Educon»)	6	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
Тема 4.1. Строевые упражнения	Практическое занятие: № 52 Разновидности строя, элементы строя, способы передвижения	1	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения без предметов	Практическое занятие: № 53 Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	1	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07

Тема 4.3. Общеразвивающие упражнения с предметами	Практическое занятие: № 54-55 Комбинации упражнений с обручами, скакалками (девушки); с гириями, гантелями, (юноши)(групповой проект – идеальное тело)	2	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
Тема 4.4. Освоение и совершенствование акробатических упражнений	Практическое занятие: № 56-57 комплекс упражнений с аэробики; упражнения на гибкость; Акробатические соединения (равновесье и кувырок); упражнения для дыхания; длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см (юноши); стойка на руках с помощью (юноши); кувырок назад через стойку на руках с помощью (юноши); прыжки в глубину, высота 90 см (юноши); комбинации из освоенных элементов (юноши и девушки); сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (девушки)(групповой проект– идеальное тело))	2	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
Раздел 5.	Спортивные игры Футбол интернет ресурсы с применением программы для ЭВМ «Система учебного процесса Educon»)	7	
Тема 5.1. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	Практическое занятие: № 58 Игровая площадка и ее размеры. Правило игры. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
Тема 5.2. Техника ударов по мячу и остановок мяча	Практическое занятие: № 59 Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
	Практическое занятие: № 60 Варианты остановок мяча ногой и грудью	1	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
Тема 5.3. Техника ведения мяча	Практическое занятие: № 61 Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
Тема 5.4. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Практическое занятие: № 62 Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
Тема 5.5. Техника защитных действий	Практическое занятие: № 63 Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)	1	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
Тема 5.6. Тактика игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Практическое занятие: № 64 Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
Раздел 6.	Легкая атлетика интернет ресурсы с применением программы для ЭВМ «Система учебного процесса Educon»)	8	
Тема 6.1. Техника спринтерского бега	Практическое занятие: № 65 Бег с преодолением полосы препятствия	1	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07

	Практическое занятие: № 66 Эстафетный бег 4x400	1	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
	Практическое занятие: № 67 Эстафетный бег 4x100,	1	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
	Практическое занятие: № 68 Бег на результат 30 м.;60 м.; 100 м.	1	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
Тема 6.2. Техника длительного бега	Практическое занятие: № 69 Развитие общей и специальной выносливости бег 2000 м. (девушки); 3000 м. (юноши)	1	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
Тема 6.3. Техника прыжка в высоту с разбега	Практическое занятие: № 70 Прыжки в высоту	1	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
Тема 6.4. Техника метания в цель и на дальность	Практическое занятие: № 71 Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. (Деловая игра)	1	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
	Практическое занятие: № 72 Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена и лежа	1	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет			
Раздел 7.	Легкая атлетика интернет ресурсы с применением программы для ЭВМ «Система учебного процесса Educon»))	12	
Тема 7.1. Техника спринтерского бега	Практическое занятие: № 73-74 Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин (юноши), 15-20 мин (девушки); Высокий и низкий старт до 40 м; Бег на результат на 30; 60;100 м	2	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
Тема 7.2. Техника длительного бега	Практическое занятие: № 75-76 Бег на 3000 м (юноши), 2000 м (девушки)	2	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
Тема 7.3. Техника прыжка в длину с разбега	Практическое занятие: № 77-78 Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	2	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
Тема 7.4. Техника метания в цель и на дальность	Практическое занятие: № 79-80 Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние	2	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
	Практическое занятие: № 81-82 Метание спортивного снаряда юноши 700 гр.; девушки 500 гр.	2	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
	Практическое занятие: № 83-84 Комплекс упражнений для развития физических качеств. Толкание ядра	2	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
Раздел 8	Спортивные игры Волейбол интернет ресурсы с применением программы для ЭВМ «Система учебного процесса Educon»))	10	

Тема 8.1. Особенности тактического совершенствования с учетом игровой функции волейболистов	Практическое занятие: № 85-86 Тактика связующего, нападающего «либера»	2	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
Тема 8.2. Взаимосвязь физической подготовки с технической и тактической	Практическое занятие: № 87-88 Техническая подготовка, тактическая подготовка, физическая подготовка, уровень психических качеств	2	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
Тема 8.3. Модельные командно-индивидуальные характеристики в волейболе	Практическое занятие: № 89-90 Варианты расположения игрока на поле, подводящие упражнения	2	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
Тема 8.4. Овладение игрой и достижение технико-тактической, психической подготовки	Практическое занятие: № 91-94 Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам	4	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
Раздел 9.	Спортивные игры Баскетбол интернет ресурсы с применением программы для ЭВМ «Система учебного процесса Educon»)»	11	
Тема 9.1. Физическая подготовка баскетболистов	Практическое занятие: № 95 Упражнения с баскетбольным мячом, для развития физических качеств, координации и равновесия (иные тренги)	1	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
Тема 9.2. Основы индивидуальной техники и тактики в нападении и защите	Практическое занятие: № 96 Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
Тема 9.3. Игровая и соревновательная подготовка баскетболистов	Практическое занятие: № 97 Умение вести активную борьбу в альтернативных ситуациях, имитационные схемы соревновательной деятельности (различные тренировочные положения)(активные формы)	1	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
Тема 9.4. Командно-индивидуальные модели баскетболиста, команды	Практическое занятие: № 98-99 Совершенствуется тактика игры команды в связи с существенным повышением его наступательных и оборонительных возможностей, форм и способов ведения игры, их устойчивости и сбалансированности.(коллективные формы) -повышение точности бросков со средних дистанций штрафных бросков -увеличение скорости игровых действий в нападении и защите - проведение «раннего нападения» - скоростных атак кольца	2	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
Тема 9.5 Техника перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Практическое занятие: № 100-101 Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
Тема 9.6. Тактическая подготовка баскетболистов	Практическое занятие: № 102-103 Различные игровые комбинации, взаимодействие группы игроков или всей команды	2	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
Тема 9.7. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Практическое занятие: № 104-105 Игра по упрощенным правилам баскетбола, игра по правилам	2	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07

Промежуточная аттестация: зачет			
Раздел 10.	Нетрадиционные виды спорта интернет ресурсы с применением программы для ЭВМ «Система учебного процесса Educon»)	32	
Тема 10.1. Техника и тактика игры в дартс	Практическое занятие: № 106-109 Игра по правилам «Большого раунда»; Накопительная из 90 возможных	4	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
Тема 10.2. Техника и тактика игры «Тек-регби»	Практическое занятие: № 110-117 Введение. Судьи, площадка и разметка, экипировка игроков. Правила игры в тек-регби, учебная игра по правилам	8	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
Тема 10.3. Техника и тактика игры в бадминтон	Практическое занятие: № 118-121 Введение. Судьи, площадка и разметка, экипировка игроков. правила игры, учебная игра	4	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
Тема 10.4. Совершенствование игры в лапта	Практическое занятие: № 122-125 Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров, игра по правилам.	4	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
Тема 10.5. Совершенствование игры шахматам	Практическое занятие: № 126-129 Учебная игра	4	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
Тема 10.6. Совершенствование игры шашки	Практическое занятие: № 130-133 Учебная игра	4	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
Тема 10.7. Совершенствование игры в настольный теннис	Практическое занятие: № 134 – 137 Учебная игра	4	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
Раздел 11.	Нетрадиционные виды двигательной активности интернет ресурсы с применением программы для ЭВМ «Система учебного процесса Educon»)	20	
Тема 11.1. Атлетическая гимнастика со спортивной направленностью	Практическое занятие: № 138-139 Силовые упражнения связанные с развитием профессионально важных двигательных качеств «быстрота, ловкость, выносливость, гибкость»	2	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
	Практическое занятие: № 140-141 Воспитание силы мышц пояса верхних конечностей	2	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
	Практическое занятие: № 142-143 Тренировка грудных мышц: жим штанги, лежа, отжимания на брусьях с отягощением; разводка гантелей лежа и сидя;	2	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
	Практическое занятие: № 144-145 Тренировка широчайших мышц спины: тяга штанги в наклоне к животу, вертикальная тяга; горизонтальная тяга; подтягивания на перекладине с отягощением	2	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
Тема 11.2. Подвижность суставов и степень растянутости мышц	Практическое занятие: № 146-149 Тест на подвижность суставов - голеностопный сустав, тазобедренный сустав, сгибатели бедра и разгибатели колена, наклоны вперед, повороты туловища в сторону; самомассаж	4	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07

Тема 11.3. Спортивная аэробика	Практическое занятие: № 150 – 153 Композиция программы использования обязательных элементов: базовые шаги и прыжки, упражнения на силу и гибкость, а также гимнастатические и танцевальные упражнения.(индивидуальный проект)	4	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
Тема 11.4. «Гимнастика пяти животных»	Практическое занятие: № 154- 155 Упражнение в последовательности «Медведь», «Птица», «Обезьяна», «Олень», «Тигр» (индивидуальный проект)	2	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
	Практическое занятие: № 156 - 157 Упражнение в последовательности «Медведь», «Обезьяна», «Тигр», «Птица», «Олень»	2	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
Раздел 12.	Спортивные игры Футбол интернет ресурсы с применением программы для ЭВМ «Система учебного процесса Educon»)	19	
Тема 12.1. Совершенствование физической подготовки	Практическое занятие: № 158- 161 Обще подготовительные упражнения, специально-подготовительные упражнения, учебная игра	4	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
Тема 12.2. Техника владения футбольным мячом	Практическое занятие: № 162-165 Набивание мяча, учебная игра	4	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
Тема 12.3. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Практическое занятие: № 166-167 Развитие общей выносливости. Обновления двигательной памяти путем повторения полученных навыков и умений комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, передача в парах от головы, учебная игра	2	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
Тема 12.4. Техника защитных и нападающих действий	Практическое занятие: № 168- 169 Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват), введение футбольного мяча с обводкой 3-4 стоек и пасом партнеру, учебная игра	2	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
Тема 12.5. Овладение игрой (совершенствование тактического и технического мастерства) и комплексное развитие психомоторных способностей	Практическое занятие: № 170-176 Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите Ведение с обводкой, удар с внутренней стороны стопы, игра по упрощенным правилам	7	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
Раздел 13.	Легкая атлетика интернет ресурсы с применением программы для ЭВМ «Система учебного процесса Educon»)	14	
Тема 13.1. Спринтерский бег	Практическое занятие: № 177- 180 Бег на результат на 30 м., 60м.; 100 м	4	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
Тема 13.2. Техника длительного бега	Практическое занятие: № 181-182 Бег с преодолением полосы препятствия	2	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
	Практическое занятие: № 183-184 Бег на 3000 м (юноши), 2000 м (девушки)	2	OK01;OK 2; OK03;OK06; OK07
Тема 13.3	Практическое занятие: № 185-186 Комплекс упражнений для развития физических качеств.	2	OK01;OK 2;

Физическая подготовка	Метание гранаты (юноши 700 гр; девушки 500 гр.)		ОК03;ОК06; ОК07
	Практическое занятие: № 187-188 Комплекс упражнений для развития физических качеств. Толкание ядра	2	ОК01;ОК 2; ОК03;ОК06; ОК07
	Практическое занятие:№ 189-190 Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	2	ОК01;ОК 2; ОК03;ОК06; ОК07
		Промежуточная аттестация: зачет дифференцированный зачет	1,3сем естр 2,4сем естр
		Всего	190

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

В целях реализации компетентного подхода при изучении дисциплины ОУД.09 физическая культура используются активные формы проведения занятий с применением электронных образовательных ресурсов, деловых и ролевых игр, индивидуальных и групповых проектов, анализа производственных ситуаций, тренингов, групповых дискуссий.

Применение на учебном занятии интерактивных форм работы, стимулирует познавательную мотивацию обучающихся, помогает поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, помогает установлению доброжелательной атмосферы. Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, дает возможность приобрести навык самостоятельного решения проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Для позитивного восприятия обучающимися требований преподавателя, привлечения их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности на учебных занятиях между преподавателем и обучающимися устанавливаются доверительные отношения.

На учебном занятии соблюдаются общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (преподавателем) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

3.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

3.1.2. Программное обеспечение:

https://wiki.tyuiu.ru/index.php/Руководство_пользователя_BigBlueButton#.D0.9E.D0.BF.D0.B8.D1.81.D0.B0.D0.BD.D0.B8.D0.B5_.D1.81.D0.B8.D1.81.D1.82

3.2. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрено:

Спортивный зал

Оснащенность оборудованием и спортивным инвентарем:

Спортивный зал для проведения практических занятий, № 19

Оснащенность оборудованием и спортивным инвентарем:

- стойка волейбольная универсальная со скатами, крышками и механизмом натяжения
- антенна волейбольная
- сетка волейбольная
- волейбольные мячи
- теннисный стол «Indor Smal (сетка) Sunflex
- тренажер спортивный
- шахматы обиходные (дерево)

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий для проведения практических занятий

Оснащенность оборудованием:

- спортивное ядро с легкоатлетическим сектором (футбольное поле, беговая дорожка, легкоатлетический сектор, полоса препятствий)
- малое тренировочное поле с искусственным покрытием
- площадки с искусственным покрытием для баскетбола, волейбола, тенниса

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий для проведения практических занятий

Оснащенность оборудованием:

- нежилые помещения, расположенные на его территории (раздевалки, душевые, кабинет врача)

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы учебной дисциплины библиотечный фонд имеет печатные, электронные образовательные и информационные ресурсы.

3.2.1. Основные источники:

1. Лях, В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 271 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334643>

2. Матвеев, А. П. Физическая культура: 10—11-е классы: базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. — 6-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 158 с. — ISBN 978-5-09-094658-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334511>.

3. Погадаев, Г. И. Физическая культура: 10-11-е классы: базовый уровень : учебник / Г. И. Погадаев. — 9-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 287 с. — ISBN 978-5-09-095244-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334886>.

Дополнительные источники:

1. Андрюхина, Т.В. Физическая культура : базовый уровень / Т.В. Андрюхина, Н. В. Третьякова ; под ред. М. Я. Виленского. - М. : Русское слово, 2019. – 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5.

2. Виленский, М.Я Физическая культура/ М.Я Виленский, И.М. Туровский, Т.Ю. Торочкова и другие; под редакцией М.Я.Виленского. - Акционерное общество "Издательство "Просвещение" , 2022.-255 с. - ISBN 978-5-09-092093-3.

3. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454154>

4. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456547>

6. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245>

3.2.2. Базы данных и информационные ресурсы сети Интернет

1. Электронно-библиотечная система «Юрайт» - виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий по направлениям: гуманитарные, общественные и естественные науки; компьютеры и информатика; прикладные науки и др. Адрес сайта - urait.ru.

2. Электронно-библиотечная система «Лань» - электронная библиотека лицензионной учебной и профессиональной литературы, предоставляющая доступ к учебникам, пособиям, монографиям, научным журналам. Адрес сайта - <https://e.lanbook.com/>

3. Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU» (обеспечивающая доступ к профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам). Адрес сайта - <http://www.elibrary.ru>.

4. Электронно-библиотечная система (обеспечивающая доступ, в том числе к профессиональным базам данных) «BOOK.ru». Адрес сайта - <https://www.book.ru>

5. Журнал-Физическое воспитание студентов <https://www.sportedu.org.ua/html/rekvizity.html>
 6. Журнал-Физическая культура, спорт-наука и практика <https://readera.org/fizicheskaya-kultura-sport>
 7. Журнал-Физическое воспитание студентов <https://www.sportedu.org.ua/html/rekvizity.html>
 8. Журнал-Онлайн-олимпиады по физической культуре и спорту <https://konkursita.ru/quizzes/subjects/sports>
 9. Онлайн тесты по физкультуре https://oltest.ru/tests/fizkultura_i_sport/fizkultura/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (знания, умения)	Критерии оценки	Методы оценки
уметь:		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Текущий контроль на практических занятиях Оценка выполнения самостоятельных работ
знать:		
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Текущий контроль на практических занятиях Оценка выполнения самостоятельных работ
основы здорового образа жизни	физическая активность, отказ от вредных привычек, здоровый образ жизни	Текущий контроль на практических занятиях Оценка выполнения самостоятельных работ
практический опыт:		
повышения и поддержания работоспособности	поддерживать работоспособность	Наблюдение Текущий контроль на практических занятиях Оценка выполнения самостоятельных работ
укрепления физических качеств	укреплять физические качества	Наблюдение Текущий контроль на практических занятиях Оценка выполнения самостоятельных работ
оценивания физических возможностей	очинивать физические возможности	Наблюдение Текущий контроль на практических занятиях Оценка выполнения самостоятельных работ
выполнения физических упражнений	выполняет физические упражнения	Наблюдение Текущий контроль на практических занятиях

		Оценка выполнения самостоятельных работ
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем	Умение организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	Текущий контроль на практических занятиях Оценка выполнения самостоятельных работ
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы	Умение чётко и ясно анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	Текущий контроль на практических занятиях Оценка выполнения самостоятельных работ
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами	Умение работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами	Текущий контроль на практических занятиях Оценка выполнения самостоятельных работ
ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)	Формирование чувства долга, перед Отечеством. Воспитание качеств выносливости, ответственности в физическом развитии.	Текущий контроль на практических занятиях Оценка выполнения самостоятельных работ