

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТЮМЕНСКИЙ ТЕХНИКУМ ИНДУСТРИИ ПИТАНИЯ, КОММЕРЦИИ И СЕРВИСА»
МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР КОМПЕТЕНЦИЙ В ОБЛАСТИ ИСКУССТВА,
ДИЗАЙНА И СФЕРЫ УСЛУГ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 43.02.10 Туризм

Тюмень 2022

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 43.02.10 Туризм, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 07.05.2014г. № 474, программой «Физическая культура», рекомендованной ФГАУ «ФИРО» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. (Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»)

Разработчик: О.В. Давыдов, преподаватель первой квалификационной категории

ОДОБРЕНО

на заседании ПЦК ОГСЭ и ЕН дисциплин

Протокол № 10а от 27 мая 2022 г.

Председатель ПЦК

 Е.А. Флоря
(подпись)

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

 А.Е. Путрина
(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.10 Туризм.

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины-требования к результатам освоения дисциплины:

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

личностных:

- 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;

межпредметных:

- 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 теоретических, учебно-методических 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).

Дифференцированный подход к реализации дисциплины «Физическая культура» прослеживается через формирование содержания учебных занятий (подбора специального комплекса упражнений по каждой теме учебного занятия с учетом медицинской группы здоровья), а также отражен в контрольно-измерительных материалах, предназначенных для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих программу учебной дисциплины «Физическая культура».

В результате освоения учебной дисциплины у обучающегося формируются общие компетенции:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<ul style="list-style-type: none"> - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - применять современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - применять основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - применять физические упражнения разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой 	<ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения.

	<p>работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности, выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 	
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	<ul style="list-style-type: none"> - организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности
ОК 08. Использовать Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	<ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) 	<ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); - средства профилактики перенапряжения.

1.3 Личностные результаты, формируемые в процессе освоения учебной дисциплины

Код ЛР	Дескрипторы
ЛР 3	Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР 9	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 13	Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации
ЛР 14	Демонстрирующий навыки анализа и интерпретации информации из различных источников с учетом нормативно-правовых норм

ЛР 22	Имеющий потребность в создании положительного имиджа техникума
ЛР 23	Принимающий Правила внутреннего распорядка обучающихся ГАПОУ ТО «Тюменский техникум индустрии питания, коммерции и сервиса» в части исполнения корпоративной культуры: внешнего вида, делового дресс-кода, выполнения санитарно-гигиенических норм поведения
ЛР 24	Активно участвующий в общественно-полезной трудовой деятельности по поддержанию и улучшению условий образовательной деятельности: субботники, дежурство по техникуму, по закреплённой за группой аудиторией.
ЛР 25	Обладающий на уровне выше среднего софт скиллс, экзистенциальными компетенциями и самоуправляющимися механизмами личности
ЛР 26	Готовый принимать участие в самоуправлении техникума

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	206
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	148
в том числе:	
теоретическое обучение	8
лабораторные занятия	-
практические занятия	140
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа	58
Промежуточная аттестация (зачет) (1-2 семестр)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
	1 семестр	Л-8 ч., ПЗ- 74ч., ВСП-25ч.	
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Содержание Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала.	2	ОК 04, ОК 08; ЛР 3, 7, 9, 13-14, 22-26
Раздел 1. Лёгкая атлетика		22	
Тема 1.1 Бег	Тематика практических занятий Практическое занятие №1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. <i>** бег без учета времени</i> <i>***демонстрация техники бега</i>	2	ОК 08; ЛР 3, 7, 9, 13-14, 22-26
	Практическое занятие № 2. Специальные беговые упражнения. Техника низкого и высокого старта на дистанции 100м. Отработка старта и стартового разгона, финишного ускорения, ускорения по 30 м. <i>*бег без учета времени</i> <i>**ходьба</i> <i>***ходьба без учета времени</i>	2	
	Практическое занятие № 3. Развитие общей выносливости. Длительный бег малой интенсивности. ОРУ. <i>* бег без учета времени</i> <i>** ходьба с учетом времени</i> <i>*** привитие судейских навыков</i>	2	
	Практическое занятие № 4. СБУ. СПУ. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Сдача контрольных нормативов юноши 3 км, девушки 2 км. <i>*бег без учета времени</i> <i>**ходьба</i> <i>***ходьба без учета времени</i>	2	
Тема 1.2 Прыжки	Тематика практических занятий	2	ОК 08;

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
	Практическое занятие № 5. Прыжки в длину с места и с разбега Спортивные способы прыжков в длину: прогнувшись, согнув ноги. ** демонстрация техники *** демонстрация техники		ЛР 3, 7, 9, 13-14, 22-26
	Практическое занятие № 6. Сдача контрольных нормативов, 100 м, прыжок с места. ** демонстрация техники *** демонстрация техники	2	
Тема 1.3 Метание	Тематика практических занятий	2	ОК 08; ЛР 3, 7, 9, 13-14, 22-26
	Практическое занятие № 7. СБУ, СПУ. Техника метания гранаты. Сдача контрольных нормативов по метанию. *метание гранаты с места **метание мяча с разбега ***метание мяча с места		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Самостоятельная работа обучающихся № 1 Отработка техники бега на короткие дистанции.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся № 2 Отработка техники прыжков	2	
	Самостоятельная работа обучающихся № 3 Отработка техники метания	2	
Тема 1.4 Основы здорового образа жизни.	Содержание		ОК 08; ЛР 3, 7, 9, 13-14, 22-26
	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.	2	
Раздел 2. Спортивные игры		77	
Тема 2.1 Волейбол	Тематика практических занятий	2	ОК 08; ЛР 3, 7, 9, 13-14, 22-26
	Практическое занятие № 8. Инструктаж по ТБ. Обучение техники приёма мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра. ** прием мяча от стены *** привитие инструкторских навыков		
	Практическое занятие № 9. Совершенствование техники приёма мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра. ** прием мяча от стены *** привитие инструкторских навыков	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
	Практическое занятие № 10. Обучение технике прямой подачи мяча. Двухсторонняя игра. <i>** демонстрация техники подачи</i> <i>*** привитие судейских навыков</i>	2	
	Практическое занятие № 11. Совершенствование техники прямой подачи мяча. Двухсторонняя игра. <i>** демонстрация техники подачи</i> <i>*** привитие судейских навыков</i>	2	
	Практическое занятие № 12. Обучение технике нападающего удара в облегчённых условиях. Двухсторонняя игра. <i>**нападающий удар с места</i> <i>***демонстрация техники нападающего удара</i>	2	
	Практическое занятие № 13. Совершенствование техники нападающего удара. Двухсторонняя игра. <i>**нападающий удар с места</i> <i>***демонстрация техники нападающего удара</i>	2	
	Практическое занятие № 14. Приём мяча с подачи, чередование способов перемещения на приёме мяча. Двухсторонняя игра. <i>** демонстрация техники приёма мяча с подачи</i> <i>*** привитие судейских навыков</i>	2	
	Практическое занятие № 15. Совершенствование приёма мяча с подачи, чередование способов перемещения на приёме мяча. Двухсторонняя игра. <i>** демонстрация техники приёма мяча с подачи</i> <i>*** привитие судейских навыков</i>	2	
	Практическое занятие № 16. Обучение техники двойного и одиночного блокирования. Доигрывание мяча над сеткой, Двухсторонняя игра. <i>** (***) игра в кругу</i>	2	
	Практическое занятие № 17. Закрепление техники двойного и одиночного блокирования. Двухсторонняя игра. <i>** (***) игра в кругу</i>	2	
	Практическое занятие № 18. Совершенствование техники двойного и одиночного блокирования. Двухсторонняя игра. <i>** (***) игра в кругу</i>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
	Практическое занятие № 19. Индивидуальные и командные тактические действия игроков. Сдача контрольных нормативов. Двухсторонняя игра. <i>** (***) игра в кругу</i>	2	
	Практическое занятие № 20. Закрепление навыков игры в обороне и в нападении Индивидуальные и командные тактические действия игроков. Двухсторонняя игра. <i>** (***) игра в кругу</i>	2	
	Практическое занятие № 21. Совершенствование индивидуальных и командных тактических действий игроков. Сдача контрольных нормативов. Двухсторонняя игра. <i>** (***) игра в кругу</i>	2	
	Практическое занятие № 22. Совершенствование техники подач мяча. Сдача контрольных нормативов. Контрольная игра. <i>** демонстрация техники подачи</i> <i>*** привитие судейских навыков</i>	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Самостоятельная работа обучающихся № 4 Отработка техники приёма мяча сверху и снизу двумя руками.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся № 5 Отработка техники прямой подачи мяча.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся № 6 Отработка техники нападающего удара.	2	
Тема 2.2 Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание Влияние экологических факторов на здоровье человека. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности.	2	ОК 08; ЛР 3, 7, 9, 13-14, 22-26
Тема 2.3. Баскетбол	Тематика практических занятий	2	ОК 08; ЛР 3, 7, 9, 13-14, 22-26
	Практическое занятие №23. Инструктаж по ТБ. Обучение технике ведения и передач мяча. <i>** передача мяча 6м</i> <i>(***) передача мяча 3м</i>		
	Практическое занятие №24. Совершенствование техники ведения и передач мяча.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
	<p>** передача мяча бм (***) передача мяча 3м</p> <p>Практическое занятие № 25. Обучение техники броска и ловли мяча. Основы игры в баскетбол. **передача и ловля мяча в стену на месте. **передача и ловля мяча над собой стоя. ***выполнение реферата по теме «Баскетбол»</p> <p>Практическое занятие № 26. Совершенствование техники броска и ловли мяча на месте и в движении. **передача и ловля мяча в стену на месте. **передача и ловля мяча над собой стоя. ***выполнение реферата по теме «Баскетбол»</p> <p>Практическое занятие № 27. Обучение технике передвижений, ведения, передач, бросков. Обучение командным действиям в игре. ** ведение мяча без учета времени (***) привитие судейских навыков</p> <p>Практическое занятие № 28. Совершенствование техники передвижений, ведения, передач, бросков. Дальнейшее обучение командным действиям в игре. ** ведение мяча без учета времени (***) привитие судейских навыков</p> <p>Практическое занятие № 29. Закрепление техники передвижений, ведения, передач, бросков. Учебная игра. **ведение мяча с передвижением шагом. ***ведение мяча на месте.</p> <p>Практическое занятие № 30. Броски по кольцу со штрафной линии, из-за трёхочковой зоны. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра по заданию. ** (***) привитие судейских навыков</p> <p>Практическое занятие № 31. Закрепление техники бросков по кольцу со штрафной линии, из-за трёхочковой зоны. Учебная игра по заданию. ** (***) привитие судейских навыков</p> <p>Практическое занятие № 32. Совершенствование техники бросков и ведения</p>	<p></p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
	мяча. Двухсторонняя игра по заданию. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию, подготовиться к приему нормативов</i>		
	Практическое занятие № 33. Обучение тактики свободного нападения. Игра по правилам с заданием. <i>** (***) привитие судейских навыков</i>	2	
	Практическое занятие № 34. Закрепление обучения тактики свободного нападения. Сдача контрольных нормативов. <i>** (***) привитие судейских навыков</i>	2	
	Практическое занятие № 35. Обучение тактики игры в защите. Контрольная игра. Сдача контрольных нормативов. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию, подготовиться к приему нормативов</i>	2	
	Практическое занятие № 36. Индивидуальные и командные действия при игре в защите и в нападении. Сдача контрольных нормативов. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию, подготовиться к приему нормативов</i>	2	
	Практическое занятие №37. Совершенствование индивидуальных и командных действий при игре в защите и в нападении. Контрольная игра. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию, подготовиться к приему нормативов</i>	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Самостоятельная работа обучающихся № 7 Отработка техники ведения и передач мяча.		
	Самостоятельная работа обучающихся № 8 Отработка техники бросков по кольцу.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся № 9 Отработка техники броска и ловли мяча.	1	
Тема 2.4 Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание	2	ОК 08; ЛР 3, 7, 9, 13-14, 22-26
	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
Промежуточная аттестация в форме зачета			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
	2 семестр	ПЗ-66ч. ВСП-33ч.	
Раздел 3. Лыжная подготовка		44	
Тема 3.1. Лыжные хода классическим стилем.	Тематика практических занятий	2	ОК 08; ЛР 3, 7, 9, 13-14, 22-26
	Практическое занятие № 38. Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Обучение технике лыжных ходов классическим стилем. Повороты, перестроения, способы переноски лыж. <i>** (***) прохождение дистанции без учета времени</i>		
	Практическое занятие № 39. Обучение технике лыжных ходов классическим стилем. Попеременный двушажный, одновременные одношажный и двушажный лыжные хода. <i>** (***) прохождение дистанции без учета времени</i>	2	
Тема 3.2. Подъемы и спуски	Практическое занятие № 40. Обучение технике лыжных ходов подъёма в гору: ёлочкой, лесенкой, скользящим шагом. <i>** (***) прохождение дистанции без учета времени</i>	2	ОК 08; ЛР 3, 7, 9, 13-14, 22-26
	Практическое занятие № 41. Обучение технике спуска с горы. Стойки, способы торможения: плугом, упором, переступанием. Преодоление бугров и впадин. Способы падения. <i>** (***) прохождение дистанции без учета времени</i>	2	
Тема 3.3. Лыжные хода коньковым стилем	Практическое занятие № 42. Обучение технике ходов коньковым стилем. Одношажный, бесшажный и двушажный коньковые хода. <i>** (***) прохождение дистанции без учета времени</i>	2	ОК 08; ЛР 3, 7, 9, 13-14, 22-26
Тема 3.4. Совершенствование техники лыжных гонок.	Тематика практических занятий	2	ОК 08; ЛР 3, 7, 9, 13-14, 22-26
	Практическое занятие № 43. Совершенствование техники ходов классическим стилем. Переход с попеременных ходов на одновременные. <i>** (***) прохождение дистанции без учета времени</i>		
	Практическое занятие № 44. Совершенствование техники ходов коньковым стилем. Переходы с одного хода на другой. Прохождение дистанций: девушки 3 км, юноши 5 км используя изученные ходы. <i>** (***) прохождение дистанции без учета времени,</i>	2	
	Практическое занятие № 45. Совершенствование техники ходов коньковым и	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
	классическим стилем. Сдача контрольных нормативов по технике лыжных ходов. <i>** (***) прохождение дистанции без учета времени</i>		
	Практическое занятие № 47. Прохождение дистанции разными способами лыжных ходов, в зависимости от рельефа местности. <i>** (***) прохождение дистанции без учета времени</i>	2	
	Практическое занятие № 48. Техника эстафетного бега. Учебные эстафеты: юноши 4х2 км, девушки 4х1 км. <i>** прохождение дистанции без учета времени</i> <i>*** демонстрация передачи эстафеты</i>	2	
	Практическое занятие № 49. Совершенствование техники классических и коньковых ходов при подъёме в гору. <i>** (***) прохождение дистанции без учета времени</i>	2	
	Практическое занятие № 50. Совершенствование техники спуска с горы. Стойки, способы торможения. <i>** (***) прохождение дистанции без учета времени</i>	2	
	Практическое занятие № 51. Особенности использования техник лыжных ходов в зависимости от погодных условий (мороз, оттепель, снегопад). <i>** (***) прохождение дистанции без учета времени</i>	2	
	Практическое занятие № 52. Элементы тактики лыжных гонок: старт, бег по дистанции, финиширование. <i>** (***) прохождение дистанции без учета времени,</i>	2	
	Практическое занятие № 53. Прохождение дистанции 3км,5км свободным стилем на учёт времени. <i>** прохождение дистанции без учета времени</i> <i>*** прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Самостоятельная работа обучающихся № 10 Отработка техники попеременного двушажного, одновременного одношажного и двушажного лыжного хода.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся № 11 Отработка техники спуска с горы. Стойки, способы торможения: плугом, упором, переступанием.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся № 12 Отработка техники ходов	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
	коньковым стилем. Одношажный, бесшажный и двушажный коньковые хода.		
Раздел 2. Спортивные игры		18	
Тема 2.3. Мини-футбол	Тематика практических занятий	2	ОК 08; ЛР 3, 7, 9, 13-14, 22-26
	Практическое занятие № 54. Инструктаж по технике безопасности на занятиях мини-футболом. Обучение технике передач, ведения и ударов по мячу. <i>**передача мяча в парах без передвижений.</i> <i>**передача мяча самостоятельно, в стену на месте.</i> <i>***выполнение реферата по теме «Мини-футбол».</i>		
	Практическое занятие № 55. ОРУ. СПУ. Совершенствование техники передач, ведения и ударов по мячу. <i>**удары по мячу без разбега, с места.</i> <i>***привитие судейских навыков.</i>	2	
	Практическое занятие № 56. Обучение тактики игры в защите и нападение. Двухсторонняя игра. <i>**игра по заданию.</i> <i>***подвижные игры с элементами мини-футбола.</i>	2	
	Практическое занятие № 57. Закрепление тактики игры в защите и нападение. Двухсторонняя игра. <i>**игра по заданию.</i> <i>***подвижные игры с элементами мини-футбола.</i>	2	
	Практическое занятие № 58. Совершенствование тактики игры в защите и нападение Контрольная игра. <i>**игра по заданию.</i> <i>***подвижные игры с элементами мини-футбола.</i>	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Самостоятельная работа обучающихся № 13 Отработка техники ведения мяча. броска и ловли мяча.		
	Самостоятельная работа обучающихся № 14 Отработка техники передач мяча.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся № 15 Отработка техники ударов по мячу.	4	
Раздел 4. Профессионально – прикладная физическая подготовка (ОФП)		12	
Тема 4.1 Общая физическая	Тематика практических занятий	2	ОК 08;

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
подготовка	Практическое занятие № 59. Инструктаж по технике безопасности на занятиях ОФП. Упражнения для развития силы основных мышечных групп с весом собственного тела. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию, привитие инструкторских навыков</i>		ЛР 3, 7, 9, 13-14, 22-26
	Практическое занятие № 60. Упражнения для развития силы основных мышечных групп, с использованием тренажёров и снарядов. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию, привитие инструкторских навыков</i>	2	
	Практическое занятие № 61. Комплекс упражнений для развития силы с использованием веса тела. Сдача контрольных нормативов. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию, привитие инструкторских навыков</i>	2	
	Практическое занятие № 62. Комплекс упражнений для развития координации, ловкости и гибкости. Сдача контрольных нормативов. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию, привитие инструкторских навыков</i>	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Самостоятельная работа обучающихся № 16 Отработка техники упражнений для развития силы.		
	Самостоятельная работа обучающихся № 17 Отработка техники упражнений для развития ловкости и гибкости.	2	
Раздел 1. Лёгкая атлетика.		25	
Тема 1.4.Бег на короткие дистанции.	Тематика практических занятий	2	ОК 08; ЛР 3, 7, 9, 13-14, 22-26
	Практическое занятие № 63. Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника низкого и высокого старта на дистанции 30;60 и 100м. <i>**медленный бег на короткие дистанции без учета времени.</i> <i>***имитация техники бега на короткие дистанции в ходьбе и на месте.</i>		
	Практическое занятие № 64. Специальные беговые упражнения. Отработка старта и стартового разгона, финишного ускорения, ускорения по 30 м. Сдача контрольных нормативов. <i>**медленный бег на короткие и дистанции без учета времени.</i>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
	***имитация техники бега на короткие дистанции в ходьбе и на месте. Практическое занятие № 65. Развитие общей выносливости. Длительный бег низкой интенсивности. ОРУ. **медленный бег на длинные дистанции без учета времени. ***имитация техники бега на короткие и длинные дистанции в ходьбе и на месте.	2	
Тема 1.5 Прыжки с места и с разбега.	Тематика практических занятий Практическое занятие № 66. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега. **медленный разбег и медленное выполнение прыжка в длину с места. ***имитация техники прыжка в длину с места	2	ОК 08; ЛР 3, 7, 9, 13-14, 22-26
	Практическое занятие № 67. Сдача контрольных нормативов: прыжок в длину с разбега; прыжок с места. **медленный разбег и медленное выполнение прыжка в длину с места. ***имитация техники прыжка в длину с места	2	
Тема 1.6 Бег на длинные дистанции. Метание гранаты.	Тематика практических занятий Практическое занятие № 68. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие скоростной выносливости. Бег с ускорениями по 50-80 м. **медленный бег на длинные дистанции без учета времени. ***имитация техники бега на длинные дистанции в ходьбе и на месте.	2	ОК 08; ЛР 3, 7, 9, 13-14, 22-26
	Практическое занятие № 69. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Сдача контрольных нормативов юноши 3 км, девушки 2 км. **медленный бег на длинные дистанции без учета времени. ***имитация техники бега на длинные дистанции в ходьбе и на месте	2	
	Практическое занятие № 70. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники метания гранаты. Сдача контрольных нормативов по метанию. **медленное выполнение метания с разбегом на три шага. ***имитация техники метания без разбега	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
	Самостоятельная работа обучающихся № 18 Отработка техники старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции.		
	Самостоятельная работа обучающихся № 19 Отработка техники прыжков в длину с места и с разбега.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся № 20 Отработка техники метания гранаты.	1	
Промежуточная аттестация в форме зачета			
Всего:		206	

* *подготовительная групп*

***специальная группа А*

****специальная группа Б(освобождённые)*

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающий: спортивный зал, открытый стадион широко профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Технические средства обучения:

Компьютер с лицензионным программным обеспечением; принтер; музыкальный центр.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростоммер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

Кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широко профиля:

Стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брус отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брус уличный, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основная литература:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва: Юрайт, 2021. - 424 с. — (Профессиональное образование). — URL: www.biblio-online.ru

Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский - 3-е изд., испр. — Москва: Юрайт, 2020. - 493 с. - (Профессиональное образование). - URL: www.academia-moscow.ru

1. Физкультура и спорт [Текст]: журнал / ЗАО «Физкультура и спорт». - Москва: «Физкультура и спорт». — ежемес. - 2019. - № 1-6, 10-12

2. Физкультура и спорт [Текст]: журнал / ЗАО «Физкультура и спорт». - Москва: «Физкультура и спорт». — ежемес. - 2020. - № 1-6, 9-12

3. Физкультура и спорт [Текст]: журнал / ЗАО «Физкультура и спорт». - Москва: «Физкультура и спорт». — ежемес. - 2021. - № 1-4

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Знания		
<ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека - основы здорового образа жизни - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) - средства профилактики перенапряжения 	<ul style="list-style-type: none"> - свободно владеет понятиями о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни - осознает пагубность и ответственность за присутствие вредных привычек в жизни - умеет определять неблагоприятные факторы, характерные по выбранной специальности - умеет подобрать необходимые средства физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний 	Текущий контроль: Оценка устного и письменного тестирования
Умения		
<ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерных для данной профессии. 	<ul style="list-style-type: none"> - свободно владеет двигательными навыками и умениями базовых упражнений, подвижных и спорт. игр - свободно владеет методикой составления занятий с учетом профессиональной деятельности - выполняет упражнения технически правильно - выполняет индивидуально подобранные комплексы традиционных и нетрадиционных средств ФК 	Текущий контроль: Наблюдение и оценка выполнения видов практических упражнений на практических занятиях № 1-66, выполнения нормативов. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета
ОК 04	<ul style="list-style-type: none"> – организовывать работу коллектива и команды; – взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности 	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий
ОК 08	<ul style="list-style-type: none"> - использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности 	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов
ЛР 3	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдает нормы правопорядка, - лоялен к установкам и проявлениям представителей субкультур, - демонстрирует неприятие социально опасного поведения 	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов
ЛР 7	<ul style="list-style-type: none"> - осознает приоритетную ценность личности человека 	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов
ЛР 9	<ul style="list-style-type: none"> -соблюдает и пропагандирует правила здорового и безопасного образа жизни, 	Наблюдение и экспертная оценка личностных

	спорта	результатов
ЛР 13	– эффективно взаимодействует в команде, ведет диалог	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов
ЛР 14	– демонстрирует навыки анализа и интерпретации информации	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов
ЛР 22	– создает положительный имидж техникума	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов
ЛР 23	– принимает правила внутреннего распорядка	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов
ЛР 24	– участвует в общественно-полезной трудовой деятельности	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов
ЛР 25	– обладает экзистенциальными компетенциями	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов
ЛР 26	– принимает участие самоуправлении техникума	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов