

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Хоменко Елена Семеновна  
Должность: исполняющая обязанности заместителя директора  
учебно-производственной работы  
Дата подписания: 23.10.2023 08:44:57  
Уникальный программный ключ:  
03c04d493327307f0c26d0107f67a71084980be

Министерство образования и науки РС (Я)  
ЭПОУ РС (Я) «Ленский технологический техникум» филиал «Пеледуйский»

Утверждено на МС  
протокол № 54 от «28» июня 2023

**Рабочая программа общеобразовательной дисциплины**  
**ОД.09 Физическая культура**  
**Основной профессиональной образовательной программы**  
**по специальности 26.02.03 Судовождение**

Форма подготовки **очная**

Пеледуй, 2023год

## Аннотация программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОД.09 Физическая культура, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта ((далее – ФГОС Утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 2 декабря 2020 г. N 961) и на основании примерной рабочей программы ИРПО утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарно циклов СПО протокол №14 от 30 ноября 2022 г. для основной профессиональной образовательной программы подготовки по специальности 26..02.03 «Судовождение»

### Организация –разработчик :

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Саха (Якутия)  
«Ленский технологический техникум» филиал «Пеледуйский»

### Разработчик:

Христофорова Руслана Владимировна, преподаватель

Рассмотрена и рекомендована предметно – цикловой комиссией  
филиала «Пеледуйский»  
Протокол № 1 «26» июня 2023г.

Председатель ПЦК  /Вавилова Е.Ю. /

## СОДЕРЖАНИЕ

1	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание рабочей программы учебной дисциплины	8
3	Условия реализации учебной дисциплины	13
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	16

# 1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

## ОД.09 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки по специальности в соответствии с ФГОС 26.02.03 Техник-судоводитель утвержденного приказом. Утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 2 декабря 2020 г. N 691)

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована всеми образовательными учреждениями профессионального образования на территории Российской Федерации, имеющими право на реализацию основной профессиональной образовательной программы по данной профессии, имеющими государственную аккредитацию по профессиональной подготовке.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:** общеобразовательный цикл.

### 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины

#### 1.3.1 Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

#### 1.3.2 Задачи дисциплины

- требования к результатам освоения учебной дисциплины;
- 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;

#### **:1.3.3. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК

Содержание дисциплины «Физическая культура» направлено на развитие универсальных учебных действий, формирование личностных, метапредметных и предметных результатов в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, а также общих компетенций в соответствии с требованиями ФГОС среднего профессионального образования (указывается название ФГОС СПО):

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

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

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

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые образовательные результаты обучения	
	Общие <sup>1</sup>	Дисциплинарные <sup>2</sup>
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>

<sup>1</sup> Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022) в отглагольной форме, формируемые общеобразовательной дисциплиной

<sup>2</sup> Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО от 12.08.2022г. № 732

	<p>действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> <li>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</li> <li>б) совместная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний,</li> </ul>

	<p>план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	<p>связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p>Овладение универсальными</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных</li> </ul>

	<p>регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>	<p>показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul>
--	--	---

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**  
максимальной учебной нагрузки обучающегося 72 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 72 часа;

## 2. Структура и содержание рабочей программы учебной дисциплины

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	72
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	72
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	72
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<i>Итоговая аттестация в форме: дифференцированный зачет.</i>	



## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Формируемые общие компетенции и профессиональные компетенции
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 1.1</b> Основы знаний.	Практические занятия: Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Олимпийское движение. ОРУ в движении. Эстафеты.	2	ОК08, ОК4
<b>Тема 1.2</b> Техника спринтерского бега Высокий старт с опорой на руку. Стартовый разгон.	Практические занятия: Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт с опорой. Скоростной бег на отрезках 60м. Стартовый разгон на отрезках 10-15м. Развитие скоростных качеств.	4	ОК08, ОК4
<b>Тема 1.3</b> Техника спринтерского бега. Низкий старт. Финиширование	Практические занятия: ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт на отрезках 10м, 20м, 30м. Финиширование. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных качеств.	2	ОК08, ОК4
<b>Тема 1.4</b> Техника длительного бега. Чередующий бег.	Практические занятия: ОРУ в движении. Чередующий бег 2000м (Д), 3000м (Ю). Развитие выносливости. Метание малого мяча в цель. Встречные эстафеты. Основы обучения двигательным действиям.	4	ОК08, ОК4
<b>Тема 1.5</b> Техника длительного бега. Длинные дистанции.	Практические занятия: Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ. Бег 1000м (Д), 1500м (Ю) на результат. Прыжковые упражнения со скакалкой. Развитие выносливости.	2	ОК08, ОК4
<b>Тема 1.6</b> Техника метания гранаты (250 гр) с места.	Практические занятия: Бег в равномерном темпе 8 мин. ОРУ на месте для плечевого пояса. Техника метания гранаты с места. Правильность выполнения замаха. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	ОК08, ОК4

<b>Тема 1.7</b> Техника эстафетного бега. Правила передачи палочки.	Практические занятия: ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Правила передачи эстафетной палочки на отрезки 10м. Беговые эстафеты 4х300м, 4х400м. Развитие скоростных качеств.	2	OK08, OK4
<b>Тема 1.8</b> Техника прыжка в длину (отталкивания и приземление).	Практические занятия: ОРУ в беге и прыжках. Прыжки в длину. Отталкивание. Метание гранаты с попаданием в 10м коридор. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	OK08, OK4
<b>Тема 1.9</b> Техника прыжка в длину с места.	Практические занятия: Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Прыжок в длину с места на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. П/и «Салки с мячом».	2	OK08, OK4
<b>Тема 1.10</b> Техника метания малого мяча с места и разбега.	Практические занятия: ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Челночный бег. Метание малого мяча на дальность с места и разбега. Развитие координационных способностей.	2	OK08, OK4
<b>Тема 1.11</b> Техника метания малого мяча. Бросок набивного мяча.	Практические занятия: Равномерный бег до 5м. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание малого мяча на дальность с места и разбега на результат. Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы, из положения сидя, ноги врозь. Развитие координационных способностей.	2	OK08, OK4
<b>Раздел 2.</b> <b>Спортивные игры - баскетбол</b>			
<b>Тема 2.1</b> Техника безопасности на уроках спортивных игр.	Практические занятия: Инструктаж по баскетболу. Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	2	OK08, OK4
<b>Тема 2.2</b> Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек в баскетболе.	Практические занятия: Челночный бег с кубиками. Упражнения с мячом в парах. Сочетание приемов передвижений и остановок. Выполнение поворотов по команде. Развитие координационных способностей.	2	OK08, OK4
<b>Тема 2.3</b> Техника ведения баскетбольного мяча на месте и в движении.	Практические занятия: Специальные беговые упражнения. Комбинация из элементов техники передвижений. Ведение мяча на месте и в движении, с изменением высоты отскока, направления, скорости. Встречные эстафеты с ведением мяча. Развитие координационных способностей.	2	OK08, OK4
<b>Тема 2.4</b> Техника ведения мяча с пассивным	Практические занятия: Сочетание приемов передвижений и остановок. Упражнения с мячом в парах. Ведение мяча с изменением направления при пассивном сопротивлении защитника. Позиционное	2	OK08, OK4

сопротивлением защитника.	нападение со сменой мест. Учебная игра 3х3. <b>Дифференцированный зачет.</b>		
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>			
<b>Тема 3.1</b> Основы знаний.	Практические занятия: повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Страховка и помощь во время занятий гимнастикой. Самостоятельные тренировки.	2	<i>OK08, OK4</i>
<b>Тема 3.2</b> Техника выполнения строевых приёмов и выполнение команд.	Практические занятия: ОРУ в движении. Челночный бег. Выполнение перестроения из колонны по одному, в колонны по два, по четыре в движении. Прыжки через скакалку. Упражнения на гибкость.	2	<i>OK08, OK4</i>
<b>Тема 3.3</b> Техника выполнения ОРУ на месте без предмета. Техника выполнения висов и упоров.	Практические занятия: Выполнение строевых упражнений. Выполнение ОРУ без предмета на месте и в движении. Последовательность и правильность выполнения ОРУ на месте. Развитие координационных способностей. Выполнение висов на гимнастической стенке (вис согнувшись и вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д)). Упражнения в упоре лежа. Развитие силовых способностей.	2	<i>OK08, OK4</i>
<b>Тема 3.4</b> Техника выполнения ОРУ на месте с предметом. Упражнения в равновесии.	Практические занятия: Выполнение строевых упражнений. Беговые и прыжковые упражнения. Выполнение ОРУ на месте с мячом (1кг). Правильность выполнения. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ в парах.	2	<i>OK08, OK4</i>
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>			
<b>Тема 4.1</b> Основы знаний. Переходы ходов.	Практические занятия: Инструктаж по ТБ. Правила безопасности на занятиях лыжным спортом. Переход с одновременных ходов на попеременный.	2	<i>OK08, OK4</i>
<b>Тема 4.2</b> Техника попеременного двухшажного хода.	Практические занятия: Подводящие упражнения. Скользящий шаг без палок. Выполнение попеременного двухшажного хода (отталкивание). Прохождение дистанции 2,5 км.	2	<i>OK08, OK4</i>
<b>Тема 4.3</b> Техника выполнения одновременных ходов.	Практические занятия: Выполнение поворотов на месте. Выполнение одновременного безшажного хода. Специальные упражнения на отрезках 30 – 50 м. Встречные эстафеты. Развитие выносливости.	2	<i>OK08, OK4</i>

<b>Тема 4.4</b> Техника одновременного безшажного хода.	Практические занятия: Подводящие упражнения. Выполнение одновременного безшажного хода. Специальные упражнения на отрезках 30 – 50 м. П/и «Гонки с преследованием». Развитие общей выносливости.	2	OK08, OK4
<b>Тема 4.5</b> Техника одновременного одношажного хода.	Практические занятия: Выполнение строевых команд на лыжах. Выполнение одновременного одношажного хода. Правильность отталкивания. Специальные упражнения на отрезках 15 – 25 м. Прохождение дистанции 3 км.	2	OK08, OK4
<b>Тема 4.6</b> Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	Практические занятия: Выполнение поворотов в движении. Выполнение одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Специальные упражнения на отрезках 150-200 м. «Салки на лыжах».	2	OK08, OK4
<b>Тема 4.7</b> Техника перехода с попеременного хода на одновременные ходы.	Практические занятия: Прохождение дистанции 3 км изученными ходами. Выполнение перехода с попеременного хода на одновременные ходы. Упражнения на склоне (спуски, подъемы, торможения).	2	OK08, OK4
<b>Раздел 5.</b> <b>Спортивные</b> <b>игры -</b> <b>волейбол</b>			
<b>Тема 5.1</b> Основы знаний	Практические занятия: Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте в парах. Эстафеты. П/и «Перестрелка» с элементами волейбола. Учебная игра.	2	OK08, OK4
<b>Тема 5.2</b> Техника передачи мяча сверху у сетки.	Практические занятия: Стойка игрока. Перемещение в стойке. Упражнения с мячом во встречных колонах. Передача мяча сверху у сетки в парах и тройках. Прием снизу с последующей передачей. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	2	OK08, OK4
<b>Тема 5.3</b> Техника передачи мяча сверху через сетку в прыжке.	Практические занятия: Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2	OK08, OK4
<b>Тема 5.4</b> Техника приема мяча, отраженного сеткой.	Практические занятия: Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2	OK08, OK4
<b>Раздел 6.</b> <b>Легкая</b> <b>атлетика</b>			

<b>Тема 6.1</b> Техника безопасности на уроках легкой атлетике.	Практические занятия: Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Старты из различных исходных положений. Встречные эстафеты.	2	OK08, OK4
<b>Тема 6.2</b> Беговые упражнения. Техника низкого старта.	Практические занятия: Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Низкий старт, бег с ускорением 10–15м. Бег 30м на результат. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	2	OK08, OK4
<b>Тема 6.3</b> Техника бега на длинные дистанции. Подбор дыхания	Практические занятия: ОРУ в движении и на месте. Равномерный бег до 10 мин. Бег 500м (Д), 800м (Ю) на результат. Развитие выносливости.	2	OK08, OK4
<b>Тема 6.4</b> Техника метания гранаты с места (250гр). Техника метания малого мяча на дальность с разбега	Практические занятия: : ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Бег в равномерном темпе до 6 мин. ОРУ на месте. Метание гранаты с места по ориентирам и на заданное расстояние. Челночный бег 3x10м. Метание малого мяча на дальность и в цель, с места и разбега. Развитие координационных способностей. <b>Дифференцированный зачет.</b>	2	OK08, OK4
	Всего:	72	

### 3. Условия реализации учебной дисциплины

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

мяч волейбольный - 10 штук,  
мяч баскетбольный - 10 штук,  
мячи теннисные - 10 штук,  
турник - 1 штука,  
лыжи - 25,  
лыжные палки - 50,  
сетка волейбольная - 1 штука,  
гимнастический конь - 1,  
гимнастическая козел - 1,  
скакалки - 20,  
туристическая коврики - 20,  
гимнастические маты - 5,  
ворота мини-футбольные - 2,  
щиты баскетбольные - 2.

## 3.2. Информационное обеспечение обучения

### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### Основные источники:

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрияшина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.  
<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

#### Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикичукМИ, Виноградов А.С.; под ред. акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
6. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.
7. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. — Казань: Казан. ун-т, 2020. — 70 с.
8. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
9. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
11. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.
12. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. — Москва: Спорт, 2018.
13. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.

14. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

### Интернет-ресурсы:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» : официальный сайт. – Казань : АНО « Дирекция спортивных и социальных проектов». - URL: <https://gto.ru> (дата обращения: 01.09.2020). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
2. Министерство спорта Российской Федерации : официальный сайт. – Москва. – URL: <http://www.minsport.gov.ru> (дата обращения: 01.09.2020). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
3. Олимпийский комитет России : официальный сайт. – Москва. – URL: <http://www.olympic.ru> (дата обращения: 01.09.2020). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный

## 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Основной целью оценки освоения учебной дисциплины является оценка освоенных умений и усвоенных знаний.

Оценка качества освоения учебной дисциплины включает текущий контроль знаний, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и дифференцированного зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь выполнять страховку и помощь во время занятий гимнастикой;</li> <li>- пользоваться простейшими способами самоконтроля.</li> <li>- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;</li> <li>- уметь выполнять броски и передачи;</li> <li>- владеть техникой ведения мяча;</li> <li>- уметь выполнять длинные передачи;</li> <li>- уметь выполнять технико-тактические действия в защите и нападении.</li> <li>- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;</li> <li>- уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте;</li> <li>- выполнять прием мяча снизу;</li> <li>- уметь выполнять технико-тактические действия.</li> <li>- выполнять построения и перестроения;</li> <li>- уметь составлять и выполнять небольшие комплексы общеразвивающих упражнений с предметом и без;</li> <li>- уметь выполнять разученные ранее висы и упоры;</li> </ul>	<p>Накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках.</p> <p>Лёгкая атлетика:</p> <p>1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину, прыжков на скакалке; гранатометания.</p> <p>2.Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры:</p> <p>1.Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи)</p> <p>2.Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение опорных прыжков, набивные мячи 3-5 кг.;</li> <li>- выполнять длинный кувырок с места и разбега;</li> <li>-комбинации с гимнастической скакалкой и обручами;</li> <li>- выполнять шаги и повороты, простейшие элементы в равновесии;</li> <li>- уметь самостоятельно составлять связки из 3 - 4 элементов.</li> <li>- уметь выполнять стартовые команды;</li> <li>- уметь пробегать 30м, 60м и 100м на результат;</li> <li>- уметь выполнять прыжок в длину с места и 7 – 9 шагов разбега;</li> <li>- уметь метать гранату (500г (Д) (700 (М) с места;</li> <li>- уметь равномерно пробегать 2000м (Д) и 3000м (Юн) на результат;</li> <li>- уметь выполнять технику четырехшажного хода;</li> <li>- выполнять повороты на месте переступанием;</li> <li>- выполнять переходы с хода на ход;</li> <li>- уметь преодолевать контруклон;</li> <li>- выполнять торможение «плугом»;</li> <li>- уметь проходить дистанцию 3 км (Д) и 5 км (Юн) на результат.</li> <li>- знать правила техники безопасности при проведении уроков физической культуры;</li> <li>- знать историю Олимпийского движения;</li> <li>- знать элементарные правила закаливания и уметь их применять;</li> <li>- знать и выполнять правила игры;</li> <li>- знать и выполнять правила игры;</li> <li>- знать и выполнять правила техники безопасности на уроках гимнастики;</li> <li>- знать и выполнять правила поведения на спортивных площадках;</li> <li>- знать правила распределения сил на средних дистанциях (пробегать на результат Д – 500м, М – 800м);</li> <li>- знать технику выполнения эстафетного бега.</li> <li>- знать и выполнять правила поведения на лыжне и снежном склоне;</li> <li>- знать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов;</li> <li>- знать технику конькового хода.</li> </ul>	<p>соревнований по спортивным играм.</p> <p>3.Оценка техники выполнения комбинаций и связок</p> <p>Атлетическая гимнастика:</p> <p>1.Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Лыжная подготовка:</p> <p>1.Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p>
--	--



Итоговой аттестацией по дисциплине является **дифференцированный зачет**.

Разработчик:

Преподаватель спецдисциплины \_\_\_\_\_  
(занимаемая должность) (подпись)

Христофорова Р.В.  
(инициалы, фамилия)