

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
ГАПОУ «Арский агропромышленный профессиональный колледж»

«Согласовано»

на заседании

методкомиссии

Иванов / А.П. Массарушова /

«31» августа 2022 г

«Утверждаю»

Директор

ГАПОУ «АПК»

З. М. Давлетбаев

«31» августа 2022 г



ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

2022

Программа "физическая культура" разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования по физической культуре с учетом профиля получаемой специальности 08.02.08. "Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения" на основе примерной программы учебной дисциплины "физическая культура", предназначенной для изучения в учреждениях начального и среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена, утвержденной Департаментом государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 17.03.2015 №06-259 и рекомендованной ФГАУ "Федеральный институт развития образования" 21.07.2015 г.

08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения.

Организация-разработчик: ГАПОУ

«Арский агропромышленный профессиональный колледж»

Разработчик: Ахметзянов А.Д. преподаватель физической культуры

Рекомендована Педагогическим Советом ГАПОУ «Арский агропромышленный профессиональный колледж» Протокол 1 от 31.08.2022

СОДЕРЖАНИЕ:

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) **08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения.**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ООД ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина Физическая культура входит в ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦИКЛ

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины: Освоение содержания учебной дисциплины «Физической культуры», 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, употребление 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 личных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулярных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активной 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 профессиональных адаптивной физической культуры;
- способность использовать системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физической деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывая позиции других участников деятельности, эффективно разрешить конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказать 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;
- овладение знаниями, полученными в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, 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;

Предметные результаты освоения учебной дисциплины "Физическая культура" (базовый уровень) отражают:

- 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).

Результаты освоения дисциплины направлены на формирование личностных результатов воспитания:

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы) 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения.	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
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 3
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 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 10

Содержание учебной дисциплины направлено на развитие общих компетенций:

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

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 125 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 125 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	125
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	113
теоретического обучения	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i>	
<i>Консультации</i>	8
Форма аттестации - зачёт, дифф. зачёт	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Раздел 1 Тестирование.	Определение начального уровня развития физических качеств и контроль их развития в процессе занятий. Анализ данных в начале и в конце учебного года.	4	2	
Тема 1.1. Правила техники безопасности при занятиях физической культурой. «Челночный» бег (3x10м); прыжки в длину с места; наклон.	1. Сведения по технике безопасности при занятиях физическими упражнениями; 2. Основы здорового образа жизни; 3. Физическая культура как средство обеспечения здоровья; 4. Определение уровня развития быстроты и координации движений; 5. Определение уровня развития скоростно-силовых качеств; 6. Определение уровня развития гибкости;	2\2	3	ОК 08 ЛР-1,3,9,10
Тема 1.2. Подтягивание в висе на высокой перекладине; подъем туловища из положения лежа на спине.	1. Определение уровня развития силы рук; 2. Определение уровня развития силы мышц брюшного пресса; 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;	2\4	3	ЛР-1,3,9,10 ОК 08
Раздел 2 Легкая атлетика.	Решает задачи сохранения и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты,	12	3	

	скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.			
Тема 2.1. Правила техники безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями. Толкание ядра со скачка.	1. Сведения по технике безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями; 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом; 3. Держание снаряда; 4. Подготовка к скачку; 5. Скачок; 6. Финальное усилие.	2\6	3	ОК 08ЛР-1,3,9,10
Тема 2.2. Метание малого мяча с разбега.	1. Подбор разбега; 2. Держание снаряда; 3. «Бросковые» шаги; 4. Выпуск снаряда (финальное усилие); 5. Выполнение упражнения в комплексе.	2\8	3	ОК 08 ЛР-1,3,9,10
Тема 2.3. Контроль техники толкания ядра со скачка и метания малого мяча с разбега.	Контрольное занятие.	2\10	3	ОК 08 ЛР-1,3,9,10
Тема 2.4. Бег на короткие дистанции.	1. Низкий старт; 2. Стартовый разгон; 3. Бег по дистанции: а) работа толчковой ноги; б) работа маховой ноги; в) постановка стопы; г) положение туловища; д) работа рук;	2\12	3	ОК 08 ЛР-1,3,9,10

	4. Финиширование.			
Тема 2.5. Бег на средние и длинные дистанции.	1. Высокий старт; 2. Стартовый разгон; 3. Бег по дистанции; 4. Финиширование.	2\14	3	ОК 08 ЛР-1,3,9,10
Тема 2.6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1. Подбор разбега; 2. Работа ног в разбеге; 3. Работа рук в разбеге; 4. Подбор оптимальной скорости; 5. Постановка стопы; 6. Работа толчковой ноги; 7. Работа рук при отталкивании; 8. Движения рук в полете и положение туловища; 9. Движения рук и ног в полете в целом; 10. Движения ног при приземлении; 11. Выполнение прыжка в разбеге в целом;	2\16	3	ОК 08 ЛР-1,3,9,10
Раздел 3 Волейбол.	Спортивные игры способствуют совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое	24	3	

	принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности самостоятельности.			
Тема 3.1. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1. Сведения по технике безопасности при занятиях волейболом; 2. Психофизиологические основы учебного и производственного труда; 3. Техника передачи мяча сверху двумя руками; 4. Техника приема мяча сверху двумя руками; 5. Совершенствование элементов техники в парах через сетку;	2\18	3	ОК 08 ЛР-1,3,9,10
Тема 3.2. Прием и передача мяча снизу двумя руками.	1. Техника передачи мяча снизу двумя руками; 2. Техника приема мяча снизу двумя руками; 3. Совершенствование элементов техники в парах через сетку.	2\20	3	ОК 08 ЛР-1,3,9,10
Тема 3.3. Верхняя прямая подача по зонам.	1. Исходное положение при выполнении верхней прямой подачи; 2. Подбрасывание мяча; 3. Удар по мячу; 4. Выполнение элементов техники в комплексе; 5. Выполнение верхней прямой подачи целенаправленно (по зонам);	2\22	3	ОК 08 ЛР-1,3,9,10
Тема 3.4. Нападающий удар из зоны 4,2.	1. Разбег; 2. Отталкивание; 3. Взлет и удар; 4. Выполнение элементов техники в комплексе.	2\24	3	ОК 08 ЛР-1,3,9,10
Тема 3.5. Одиночное и групповое блокирование.	1. Исходное положение перед блокированием; 2. Прыжок и блокирование; 3. Одиночное блокирование – партнер набрасывает мяч;	2\26	3	ОК 08 ЛР-1,3,9,10

	4. Одиночное блокирование – партнер наносит нападающий удар; 5. Групповое блокирование – 2 человека блокируют нападающий удар;			
Тема 3.6. Учебно-тренировочная игра.	Отработка всех элементов техники и тактики во время игры.	2\28	3	ОК 08 ЛР-1,3,9,10
Тема 3.8. Прием мяча снизу одной рукой в падении.	1. Отработка техники падения (без мяча); 2. Прием мяча снизу одной рукой; 3. Совмещение элементов.	4\32	3	ОК 08 ЛР-1,3,9,10
Тема 3.9. Страховка у сетки	Тактика действий у сетки, для страховки игрока, зона которого, в силу разных причин, осталась открытой.	2\34	3	ОК 08 ЛР-1,3,9,10
Тема 3.10. Система защиты «углом вперед».	Распределение мест и функций игроков.	2\36	3	ОК 08 ЛР-1,3,9,10
Тема 3.11. Учебная игра с заданием.	Учебная игра, в которой ставится конкретное задание, для совершенствования того или иного элемента техники, возможно нескольких.	2\38	3	ОК 08 ЛР-1,3,9,10
Тема 3.12. Контроль техники и тактики игры.	Контрольное занятие.	2\40	3	ОК 08 ЛР-1,3,9,10
Раздел 4 Лыжная подготовка.	Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость,	10	3	

	координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели			
Тема 4.1. Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Попеременные ходы.	1. Сведения по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой; 2. Первая помощь при травмах и обморожениях; 3. «Попеременный двухшажный ход»; 4. «Попеременный четырехшажный ход»;	2\42	3	ОК 08 ЛР-1,3,9,10
Тема 4.2. Коньковые ходы. Повороты в движении. Торможения.	1. Коньковый ход с попеременным и одновременным отталкиванием палками; 2. Поворот «переступанием»; 3. Поворот «упором»; 4. Торможение «упором»; 5. Торможение «плугом»;	2\44	3	ОК 08 ЛР-1,3,9,10
Тема 4.3. Одновременные ходы. Спуски и подъемы.	1. «Одновременный бесшажный ход»; 2. «Одновременный одношажный ход»; 3. «Одновременный двухшажный ход»; 4. Спуск в «основной» стойке; 5. Подъем «лесенкой»; 6. Подъем «получелочкой»; 7. Подъем «елочкой»;	2\46	3	ОК 08 ЛР-1,3,9,10
Тема 4.4. Прохождение дистанции 3 км.	Совершенствование техники.	2\48	3	ОК 08 ЛР-1,3,9,10
Тема 4.5. Контроль техники.	Контрольное занятие.	2\50	3	ОК 08 ЛР-1,3,9,10

Раздел 5 Баскетбол		26	3	ОК 08 ЛР-1,3,9,10
Тема 5.1. Правила техники безопасности на занятиях баскетболом. Ведение мяча без зрительного контроля.	1. Сведения по технике безопасности при занятиях баскетболом; 2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности; 3. Выполнение комплекса упражнений с ведением мяча, способствующих развитию «периферического» зрения;	2\52	3	ОК 08 ЛР-1,3,9,10
Тема 5.2. Бросок мяча после ведения с использованием «двухшажного» ритма.	1. Выполнение «двухшажного» ритма и бросок (с места); 2. Соединение элементов техники – ведение, «двухшажный» ритм и бросок;	2\54	3	ОК 08 ЛР-1,3,9,10
Тема 5.3. Штрафной бросок.	1. Броски мяча в корзину разными способами; 2. Определение наиболее результативного варианта выполнения бросков 3. Использование этой техники для поражения корзины с линии штрафного броска;	2\56	3	ОК 08 ЛР-1,3,9,10
Тема 5.4. Передачи мяча.	1. Передача мяча двумя руками от груди; 2. Передача мяча двумя руками от головы; 3. Передача мяча двумя руками от головы с ударом мяча о пол (с отскоком); 4. Передача мяча одной рукой от плеча; 5. Скрытая передача одной рукой из-за спины; 6. Скрытая передача одной рукой из-за головы;	2\58	3	ОК 08 ЛР-1,3,9,10
Тема 5.5.	1. Выбивания мяча;		3	ОК 08

Индивидуальные защитные действия.	2. Вырывания мяча; 3. Перехваты мяча; 4. Накрывание мяча; 5. Финты; 6. Действия против игрока с мячом; 7. Действия против игрока без мяча;	2\60		ЛР-1,3,9,10
Тема 5.6. Заслон.	1. Наружный заслон; 2. Внутренний заслон; 3. Активный заслон; 4. Пассивный заслон;	2\62	3	ОК 08 ЛР-1,3,9,10
Тема 5.7. Зонная защита.	1. Концентрированная зона; 2. Рассредоточенная зона; 3. Зонный прессинг;	2\64	3	ОК 08 ЛР-1,3,9,10
Тема 5.8. Позиционное нападение.	1. Нападение через центральных игроков; 2. Произвольное нападение.	2\66	3	ОК 08 ЛР-1,3,9,10
Тема 5.9. Быстрый прорыв.	1. Взаимодействия с длинной передачей мяча; 2. Взаимодействия с короткими передачами при передвижении партнеров без смены мест; 3. Взаимодействия с короткими передачами и сменой мест во время передвижения; 4. Взаимодействия с продолжительным ведением мяча; 5. Быстрый прорыв вдоль боковых линий.	2\68	3	ОК 08 ЛР-1,3,9,10
Тема 5.10.	1. Переключение; 2. Проскальзывание;	2\70	3	ОК 08

Групповые действия в защите.	3. Подстраховка; 4. Организация борьбы за отскок; 5. Групповой отбор мяча.			ЛР-1,3,9,10
Тема 5.11. Финты.	1. Финты без мяча; а) имитация ловли мяча; б) имитация передвижения или поворота; в) имитация остановки или замедления движения; 2. Финты с мячом: а) имитация передачи мяча; б) имитация броска в корзину; в) имитация перехода на ведение (прохода).	2\72	3	ОК 08 ЛР-1,3,9,10
Тема 5.12. Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование технических и тактических навыков.	2\74	3	ОК 08 ЛР-1,3,9,10
Тема 5.13. Контроль техники и тактики игры.	Контрольное занятие.	2\76	3	ОК 08 ЛР-1,3,9,10
Раздел 6 Гимнастика и акробатика.	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.	16	3	
Тема 6.1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой и акробатикой. Длинный кувырок вперед через препятствие.	1. Сведения по технике безопасности при занятиях гимнастикой и акробатикой; 2. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств; 3. Кувырок вперед; 4. Длинный кувырок вперед;	2\78	3	ОК 08 ЛР-1,3,9,10

	5. Кувырок – прыжок; 6. Длинный кувырок вперед через препятствие.			
Тема 6.2. 2 переворота в сторону (слитно).	1. Переворот в сторону; 2. 2 переворота в сторону (слитно);	2\80	3	ОК 08 ЛР-1,3,9,10
Тема 6.3. Упор «углом» на параллельных брусьях.	1. Упражнения для развития мышц брюшного пресса; 2. Упор «углом»;	2\82	3	ОК 08 ЛР-1,3,9,10
Тема 6.4. Кувырок вперед из стойки на руках.	1. Кувырок вперед; 2. Стойка на руках; 3. Кувырок вперед из стойки на руках.	2\84	3	ОК 08 ЛР-1,3,9,10
Тема 6.5. Стойка на голове. «Рондат».	1. Стойка на голове; 2. Переворот в сторону; 3. Переворот с поворотом («Рондат»);	2\86		ОК 08 ЛР-1,3,9,10
Тема 6.6. Кувырок назад через стойку на руках.	1. Кувырок назад; 2. Стойка на руках; 3. Кувырок назад через стойку на руках.	2\88	3	ОК 08 ЛР-1,3,9,10
Тема 6.7. Учебная комбинация по акробатике.	1. Учебная комбинация по акробатике:	2\90	3	ОК 08 ЛР-1,3,9,10
Тема 6.8. Контроль техники.	Контрольное занятие.	2\92	3	ОК 08 ЛР-1,3,9,10
Раздел 7	Спортивные игры способствуют совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности,		3	

Футбол.	укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.	25		
Тема 7.1. Правила техники безопасности при занятиях футболом. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема.	1. Сведения по технике безопасности при занятиях футболом; 2. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста; 3. Ведение мяча внешней частью подъема; 4. Ведение мяча внутренней частью подъема.	2\94	3	ОК 08 ЛР-1,3,9,10
Тема 7.2. Остановки мяча.	1. Остановка мяча подошвой; 2. Остановка мяча внутренней стороной стопы; 3. Остановка мяча внешней стороной стопы; 4. Остановка мяча бедром; 5. Остановка мяча грудью; 6. Остановка высоколетающего мяча «прижиманием» подошвой;	4\98	3	ОК 08 ЛР-1,3,9,10
Тема 7.3. Командные действия.	1. Персональная защита; 2. Зонная защита; 3. Смешанная защита.	6\104	3	ОК 08 ЛР-1,3,9,10
	1. Удар внутренней частью стопы;		3	ОК 08

Тема 7.4. Удары по мячу.	2. Удар внутренней частью подъема; 3. Удар внешней частью подъема; 4. Удар по летящему мячу средней частью подъема;	4\108		ЛР-1,3,9,10
Тема 7.5. Техника игры вратаря.	1. Ловля мяча; 2. Отбивание мяча руками и ногами; 3. Выбрасывание мяча рукой; 4. Выбивание мяча ногой;	4\112	3	ОК 08 ЛР-1,3,9,10
Консультации		8\116	3	ОК 08 ЛР-1,3,9,10
Дифференцированный зачет		1/125		
	Всего:	125		

1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала и спортивной площадки.

Оборудование спортзала: мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, щиты баскетбольные, сетка волейбольная, маты гимнастические, перекладина высокая, брусья параллельные, стенка шведская, лента измерительная, секундомер, скамейки гимнастические, ядро легкоатлетическое, малые мячи, комплекты лыж.

Оборудование спортплощадки: футбольные ворота, яма для прыжков, футбольная площадка.

3.2. Информационное обеспечение обучения:

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2020.

- Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2021.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М., 2020.

Дополнительные источники:

Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2021.

Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2021.

Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч.

Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2020.

Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2022.

Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2022.

Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2020.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических и контрольных занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	ОК	ЛР	Критерии оценки	Методы оценки
Личностных: -готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;		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	.Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: -сдачи нормативов, -письменных/ устных ответов, -тестирования.

-Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребление алкоголя, наркотиков; -потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; -приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности. ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности. ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	меняющихся ситуациях 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 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой 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	Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов. Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: -сдачи нормативов, -письменных/ устных ответов, -тестирования. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: -сдачи нормативов, -письменных/ устных ответов, -тестирования. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: -сдачи нормативов, -письменных/ устных ответов, -тестирования.
--	---	--	--	--

-формирование личных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулярных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;	ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	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.	Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: -сдачи нормативов, -письменных/ устных ответов, -тестирования.
-готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	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	Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: -сдачи нормативов, -письменных/ устных ответов, -тестирования.
-способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков	ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной	ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости	Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:

профессиональных адаптивной физической культуры; -способность использовать системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физической деятельности; -формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывая позиции других участников деятельности, эффективно разрешить конфликты; -принятие и реализация ценностей	деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности. ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности. ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности. ОК 08 Использовать	от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой 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 9 Соблюдающий и	Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов Оценка уровня	-сдачи нормативов, -письменных/ устных ответов, -тестирования. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: -сдачи нормативов, -письменных/ устных ответов, -тестирования. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: -сдачи нормативов, -письменных/ устных ответов, -тестирования. Промежуточная аттестация
---	--	---	--	---

здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	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	развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.	в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: -сдачи нормативов, -письменных/ устных ответов, -тестирования.
-умение оказать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: -сдачи нормативов, -письменных/ устных ответов, -тестирования.
-патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;		ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов	
-готовность к служению Отечеству, его защите;	ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: -сдачи нормативов, -письменных/ устных ответов, -тестирования.

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 теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности. ОК 9 Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности ОК 2 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной	ОК 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 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 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: -сдачи нормативов, -письменных/ устных ответов, -тестирования. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: -сдачи нормативов, -письменных/ устных ответов, -тестирования. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: -сдачи нормативов, -письменных/ устных ответов,
--	---	---	--	---

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, 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	деятельности ОК 9 Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой 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 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов	-тестирования. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: -сдачи нормативов, -письменных/ устных ответов, -тестирования. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: -сдачи нормативов, -письменных/ устных ответов, -тестирования. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в
---	--	--	--	---

когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; Предметные результаты освоения учебной дисциплины "Физическая культура" (базовый уровень) отражают: - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуг - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	ОК 9 Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	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 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.	процессе: -сдачи нормативов, -письменных/ устных ответов, -тестирования. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: -сдачи нормативов, -письменных/ устных ответов, -тестирования. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: -сдачи нормативов, -письменных/ устных ответов, -тестирования.
---	--	---	---	---

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	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.	Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: -сдачи нормативов, -письменных/ устных ответов, -тестирования.
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	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	Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: -сдачи нормативов, -письменных/ устных ответов, -тестирования.
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению	ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной	ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака,	Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: -сдачи нормативов,

нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	приросту к исходным показателям.	-письменных/ устных ответов, -тестирования.
---	---	---	----------------------------------	---

Разработчик: ГАПОУ «ААПК» - преподаватель физической культуры Ахметзянов А.Д.

