**Министерство образования, науки и молодежной политики**

**Краснодарского края**

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Краснодарского края

**«КРАСНОДАРСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 Физическая культура**

|  |  |
| --- | --- |
| для специальности | ***19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья***  ***профиль обучения:*** естественнонаучный  ***форма обучения:*** очная |
|  | |

2024

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | УТВЕРЖДАЮ  Заместитель директора  по учебной работе  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В. Костюченко |  |  |  | | --- | --- | | ОДОБРЕНА  на заседании педагогического  совета колледжа  Протокол № \_\_ «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г.  Секретарь \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В.Ищенко | РАССМОТРЕНА  УМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № \_\_ «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г.  Председатель УМО\_\_\_\_\_\_\_ О.Г. Шацкая |   Организация – разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Краснодарский технический колледж» (ГБПОУ КК КТК).  Рабочая программа учебной дисциплины физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 19.02.11***. Технология продуктов питания из растительного сырья*** утвержденного приказом Министерство просвещения от 18.05..2022 г. № 341, зарегистрированного в Минюсте России от 10.06.2022 г. № 68840;    Разработчики:  Шацкая О.Г, преподаватель ГБПОУ КК КТК |
|  |

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 18 |
| 4. | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 21 |

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
   1. **Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина физическая культура обеспечивает формирование общих, и личностных результатов реализации программы воспитания, определенных отраслевыми требованиями по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 19.02.11. Технология продуктов питания из растительного сырья

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих компетенций:

Общих:

ОК8.

* 1. **Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код  ОК | Знания | Умения |
| 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | - роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;  - основ здорового образа жизни. |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем**  **часов** |
| **Обязательная аудитория учебная нагрузка (всего)** | **140** |
| в том числе: |  |
| теоретические занятия | **2** |
| Практических занятий всего: | **136** |
| - практические занятия | 102 |
| - практические профессионально ориентированные занятия в форме практической подготовки | 34 |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета** | 2 |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | | **Объем**  **в часах, в т.ч. в форме практической подготовки** | **Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы** | **Информационное обеспечение реализации программы (основные источники (ОИ), дополнительные источники (ДИ), электронные образовательные ресурсы (ЭОР))** |
| **1** | **2** | | **3** | **4** | **5** |
| **3 семестр** | | | **28** |  | |
| **Раздел 1 Основы физической культуры** | | | **2** |  |  |
| **Тема: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.** | **Содержание учебного материала:** 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. А\* | | | **ОК 8.** | Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-466-03006-8. — URL: https://book.ru/book/949385 |
| **1** | **Урок № 1** Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном и физическом развитии человека. | 2 | с 7 – 20 |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | | | **14** |  |  |
| **Тема: Основы техники спортивной ходьбы.** | **Содержание учебного материала:** Правила техники безопасности, на занятиях физической культурой, при изучение раздела: «Легкая атлетика» Ознакомление с техникой спортивной ходьбы. Обучение техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники спортивной ходьбы. | | | **ОК 8.** | Киреева, Е. А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е. А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2022. — 104 с. — ISBN 978-5-4365-8733-2. — URL: https://book.ru/book/942696 |
| **2** | **Практическое занятие № 1.** Обучение техники движение ног и таза при спортивной ходьбе. А\*-по физ.возможностям | 2 | с 57- 62  <https://www.youtube.com/watch?v=aFPAA2xg7AY> |
| **3** | **Практическое занятие № 2**. Обучение техники движения рук и плечевого пояса при спортивной ходьбе. А\*-по физ.возможностям | 2 |
| **Тема: Техника бега на короткие дистанции.** | **Содержание :** Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции. Обучение техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | | | **ОК 8.** | Тиханова, Е. И., Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Е. И. Тиханова. — Москва : Русайнс, 2023. — 96 с. — ISBN 978-5-466-03007-5. — URL: https://book.ru/book/949386 |
| **4** | **Практическое занятие № 3** Обучение технике бега по дистанции. А\*- без учета времени | 2 | с 9 – 12 |
| **5** | **Практическое занятие № 4** Обучение техники низкого старта и стартового разгона. А\*- без стартового разгона | 2 |
| **6** | **Практическое занятие № 5** Обучение техники финиширования. А\* | 2 |
| **7** | **Практическое занятие № 6** ГТО. бег по дистанции 100м. Выполнение к/н по легкой атлетике\* А\*-без учета времени | 2 |
| **Тема: Техника бега на средние дистанции.** | **Содержание:** Ознакомление с техникой бега на средние дистанции. Обучение техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. | | | **ОК 8.** | Тиханова, Е. И., Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Е. И. Тиханова. — Москва : Русайнс, 2023. — 96 с. — ISBN 978-5-466-03007-5. — URL: https://book.ru/book/949386 |
| **8** | **Практическое занятие № 7** Обучение техники бега на средние дистанции по прямой. Выполнение к/н по легкой атлетике\*. А\*-без учета времени | 2 | с 12 – 15 |
| **Раздел 3. Баскетбол** | | | **12** |  |  |
| **Тема: Техника перемещений.** | **Содержание**: Ознакомление с техникой перемещений в баскетболе. Обучение техники различным видам перемещений. | | | **ОК 8.** | Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: https://book.ru/book/943895 |
| **9** | **Практическое занятие № 8**.Обучение техники основных видов перемещений (бег, рывок, прыжки, остановки, повороты). А\*- изучения правил | 2 | с 127 – 164 |
| **10** | **Практическое занятие № 9**.Обучение техники поворота в баскетболе. А\* - изучение правил | 2 |
| **11** | **Практическое занятие № 10.**Обучение техники перемещения спиной вперед. А\* - изучение правил | 2 |
| **Тема: Техника владения мячом. Ловля и ведения мяча.** | **Содержание:** Ознакомление с техникой ловли и ведения мяча. Обучение техники ловли и ведения мяча. Совершенствование техники ловли и ведения мяча. | | | **ОК 8.** | Тиханова, Е. И., Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Е. И. Тиханова. — Москва : Русайнс, 2023. — 96 с. — ISBN 978-5-466-03007-5. — URL: https://book.ru/book/949386 |
| **12** | **Практическое занятие № 11.** Обучение техники ловли мяча двумя руками. А\* | 2 | с 38 – 41  <https://www.youtube.com/watch?v=msrpfZp4dNg> |
| **13** | **Практическое занятие № 12**. Обучение техники ловли мяча одной рукой. А\*-двумя руками | 2 |
| **Тема: Техника владения мячом. Ловля и ведения мяча.**  **Тема: Техника владения мячом. Передача мяча.** | **Содержание:** Ознакомление с техникой ловли и ведения мяча. Обучение техники ловли и ведения мяча. Совершенствование техники ловли и ведения мяча. Ознакомление с техникой передачей мяча. Обучение техники передачи мяча. Совершенствование техники передачи мяча. | | | **ОК 8.** | Киреева, Е. А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е. А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2022. — 104 с. — ISBN 978-5-4365-8733-2. — URL: https://book.ru/book/942696 |
| **14** | **Практическое занятие № 13.** Обучение техники ведения мяча. Совершенствование техники ловли и ведения мяча. А\*- по физическим возможностям . Обучение техники передачи одной, двумя руками сверху. А\*- по физическим возможностям | 2 | с 77-86  <https://www.youtube.com/watch?v=LwWMXHQ3Rqc> |
| *Итого 3 семестр: 28 часа* | | | | | |
| **4 семестр** | | | **36** |  |  |
| **Раздел 4. Волейбол** | | | **18** |  |
| **Тема: Техника перемещений.** | **Содержание:** Ознакомление с техникой перемещений в волейболе. Обучение техники различным видам перемещений в волейболе. | | | **ОК 8.** | Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-466-03006-8. — URL: https://book.ru/book/949385 |
| **15** | **Практическое занятие № 14.** Обучение техники основных видов перемещений (бег, шаги, прыжки, скачки, падения). А\*- по физическим возможностям | 2 | с 29 – 33  <https://www.sports.ru/volleyball/blogs/3025492.html#1> |
| **16** | **Практическое занятие № 15.**Обучение техники перемещений боком, спиной вперед. А\*- по физическим возможностям | 2 |
| **Тема: Техника передачи мяча.** | **Содержание:** Ознакомление с техникой верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Обучение техники верхней и нижней передачи мяча двумя руками. | | | **ОК 8.** | Киреева, Е. А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е. А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2022. — 104 с. — ISBN 978-5-4365-8733-2. — URL: https://book.ru/book/942696 |
| **17** | **Практическое занятие № 16.** Обучение техники верхней передачи мяча двумя руками. А\* | 2 | с 68-76  <https://www.sports.ru/volleyball/blogs/3025492.html#1> |
| **18** | **Практическое занятие № 17.** Обучение техники нижней передачи мяча двумя руками. А\* | 2 |
| **19** | **Практическое занятие № 18.** Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча двумя руками. А\*- изучение | 2 |
| **20** | **Практическое занятие № 19.** Обучение техники передачи мяча в прыжке двумя руками. А\*-без прыжка | 2 |
| **Тема: Техника верхней прямой подачи.** | **Содержание:** Ознакомление с техникой верхней прямой подачи. Обучение техники верхней прямой подачи. Совершенствование техники верхней прямой подачи. | | | **ОК 8.** | Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: https://book.ru/book/943895 |
| **21** | **Практическое занятие № 20.** Обучение техники верхней прямой подачи А\*-изучение правил | 2 | с 118 – 126 |
| **22** | **Практическое занятие № 21.** Закрепление техники верхней прямой подачи. А\*- изучение правил | 2 |
| **23** | **Практическое занятие № 22.** Закрепление техники верхней прямой подачи, в ходе учебной игры. Выполнение к/н по волейболу\* А\*- без сдачи норматива | 2 |
| **Легкая атлетика** | | | **18** |  |  |
| **Тема: Техника бега на средние дистанции** | **Содержание:** Ознакомление с техникой бега на средние дистанции. Обучение техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. | | | **ОК 8.** | Киреева, Е. А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е. А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2022. — 104 с. — ISBN 978-5-4365-8733-2. — URL: https://book.ru/book/942696 |
| **24** | **Практическое занятие № 23.** Обучение техники бега на повороте**.** А\*-без увеличения скорости | 2 | с 57- 62  <https://marathonec.ru/beg-1500-metrov/> |
| **25** | **Практическое занятие № 24.** Обучение техники бега с высокого старта и стартового разгона. А\*-без разгона | 2 |
| **26** | **Практическое занятие № 25.** Обучение техники финиширования в беге на средние дистанции. А\*-правила судейства | 2 |
| **27** | **Практическое занятие № 26.** Обучение техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей. Выполнение к/н по легкой атлетике\* А\*-без выполнения норматива | 2 |
| **Тема: Техника бега на длинные дистанции.** | **Содержание:** Обучение техники бега на длинные дистанции. Ознакомление с техникой бега на длинные дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | | | **ОК 8.** | Тиханова, Е. И., Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Е. И. Тиханова. — Москва : Русайнс, 2023. — 96 с. — ISBN 978-5-466-03007-5. — URL: https://book.ru/book/949386 |
| **28** | **Практическое занятие № 27.** Обучение техники бега на длинные дистанции по прямой. А\*-знания судейства | 2 | с 12 – 15  <https://marathonec.ru/beg-3000-metrov/> |
| **Тема: Техника бега на длинные дистанции**. | **Содержание:** Обучение техники бега на длинные дистанции. Ознакомление с техникой бега на длинные дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | | | **ОК 8.** | Тиханова, Е. И., Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Е. И. Тиханова. — Москва : Русайнс, 2023. — 96 с. — ISBN 978-5-466-03007-5. — URL: https://book.ru/book/949386 |
| **29** | **Практическое занятие № 28.** Обучение техники бега на длинные дистанции по прямой. А\*- прохождение дистанции шагом | 2 | с 12 – 15  <https://marathonec.ru/beg-3000-metrov/> |
| **30** | **Практическое занятие № 29.** Обучение техники высокого старта в беге на длинные дистанции. А\*- изучение судейства. | 2 |
| **31** | **Практическое занятие № 30.** Обучение техники бега на длинные дистанции по прямой. Выполнение к/н по легкой атлетике\*. А\*- выполнение судейства. | 2 |
| **Тема: Техника прыжка в длину с места.** | **Содержание:** Ознакомление с техникой прыжка в длину с места. Обучение техники прыжка в дину с места. Совершенствование техники прыжка в дину с места. | | | **ОК 8.** | Киреева, Е. А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е. А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2022. — 104 с. — ISBN 978-5-4365-8733-2. — URL: <https://book.ru/book/942696>  с 57- 62  <https://www.youtube.com/watch?v=AQ8hXJ7-dEc> |
| **32** | **Практическое занятие № 31.** Обучение техники прыжка в длину с места. А\*- знание правил судейства прыжка с места | 2 |
| *ИТОГО 4 семестр 36 часа* | | | | | |
| **5 семестр** | | | **22** |  |  |
| **Легкая атлетика** | | | **2** |  |
| **Тема: Техника прыжка в длину с места.** | **Содержание:** Ознакомление с техникой прыжка в длину с места. Обучение техники прыжка в дину с места. Совершенствование техники прыжка в дину с места. | | | **ОК 8.** | Киреева, Е. А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е. А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2022. — 104 с. — ISBN 978-5-4365-8733-2. — URL: https://book.ru/book/942696 |
| **33** | **Практическое занятие № 32.** ГТО. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение к/н по легкой атлетике\* А\*- судейство прыжка в длину с места \*\* | 2 | с 57- 62  <https://www.youtube.com/watch?v=AQ8hXJ7-dEc> |
| **Баскетбол** | | | **18** |  |  |
| **Тема: Техника владения мячом. Передача мяча.** | **Содержание:** Ознакомление с техникой передачей мяча. Обучение техники передачи мяча. Совершенствование техники передачи мяча. | | | **ОК 8.** | Киреева, Е. А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е. А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2022. — 104 с. — ISBN 978-5-4365-8733-2. — URL: https://book.ru/book/942696 |
| **34** | **Практическое занятие № 33.** Обучение техники передачи мяча одной рукой от плеча. А\*- по физическим возможностям | 2 | с 77-86 |
| **35** | **Практическое занятие № 34.** Обучение техники передачи двумя руками из-за спины. А\*- по физическим возможностям | 2 |
| **Тема: Техника владения мячом. Броски мяча в кольцо.** | **Содержание:** Совершенствование техники броска мяча. Ознакомление с техникой бросков мяча. Обучение техники бросков мяча. | | | **ОК 8.** | Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: https://book.ru/book/943895 |
| **36** | **Практическое занятие № 35.** Обучение техники броска мяча в кольцо двумя руками от груди. А\*- по физическим возможностям | 2 | с 127 – 164  <https://www.youtube.com/watch?v=msrpfZp4dNg> |
| **37** | **Практическое занятие № 36.** Обучение техники броска мяча в кольцо двумя руками сверху. А\*- по физическим возможностям | 2 |
| **38** | **Практическое занятие № 37.** Обучение техники броска мяча в кольцо одной рукой сверху. А\*-двумя руками | 2 |
| **39** | **Практическое занятие № 38.** Обучение техники броска мяча в кольцо в прыжке. Выполнение к/н по баскетболу\* А\*-без сдачи нормативов | 2 |
| **Тема: Техника Защитных действий** | **Содержание:** Техника защитных действий; обучение техники выбивания, обучение техники вырывания, обучение техники перехвата. | | | **ОК 8.** | Тиханова, Е. И., Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Е. И. Тиханова. — Москва : Русайнс, 2023. — 96 с. — ISBN 978-5-466-03007-5. — URL: https://book.ru/book/949386 (дата обращения: 18.05.2023) |
| **40** | **Практическое занятие № 39.** Обучение техники выбивания. А\*- изучение правил судейства | 2 | с 41 – 44  <https://www.youtube.com/watch?v=msrpfZp4dNg> |
| **41** | **Практическое занятие № 40.** Обучение техники вырывания. А\*-изучение правил судейства | 2 |
| **42** | **Практическое занятие № 41.** Обучение техники перехвата. Выполнение к/н по баскетболу\* А\*- сдача жестов судьи в баскетболе | 2 |
| **Волейбол** | | | **2** |  | Тиханова, Е. И., Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Е. И. Тиханова. — Москва : Русайнс, 2023. — 96 с. — ISBN 978-5-466-03007-5. — URL: https://book.ru/book/949386 |
| **Тема: Техника верхней прямой подачи.** | **Содержание:** Ознакомление с техникой верхней прямой подачи. Обучение техники верхней прямой подачи. Совершенствование техники верхней прямой подачи. | | | **ОК 8.** |
| **43** | **Практическое занятие № 42.** Обучение техники верхней прямой подачи А\* -Закрепление правил судейства по волейболу. | 2 | с 29 – 33 |
| ***Итого 5 семестр 22*** | | | | | |
| **6 семестр** | | | **26** |  |  |
| **Волейбол** | | | **18** |  |
| **Тема: Техника нападающего удара.** | **Содержание**: Ознакомление с техникой нападающего удара. Обучение техники нападающего удара. | | | **ОК 8.** | Тиханова, Е. И., Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Е. И. Тиханова. — Москва : Русайнс, 2023. — 96 с. — ISBN 978-5-466-03007-5. — URL: https://book.ru/book/949386 |
| **44** | **Практическое занятие № 43.** Обучение техники нападающего удара. А\*- изучение жестов судьи | 2 | с 33 – 38  <https://www.youtube.com/watch?v=-Gdops23Bw8> |
| **45** | **Практическое занятие № 44.** Закрепление техники нападающего удара А\*- изучение жестов судьи | 2 |
| **46** | **Практическое занятие № 45.** Обучение техники нападающего удара из зоны 2. А\*- изучение жестов судьи | 2 |
| **47** | **Практическое занятие № 46.**  Обучение техники нападающего удара из зоны 3. А\*- изучение жестов судьи | 2 |
| **48** | **Практическое занятие № 47.** Обучение техники нападающего удара из зоны 4. А\*- изучение жестов судьи | 2 |
| **Тема: Техника защитных действий.** | **Содержание :** Ознакомление с техникой защиты. Обучение основным элементами техники защиты (блокирование, прием мяча). Обучение основам игры на передней и задней линии. | | | **ОК 8.** | Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: https://book.ru/book/943895 |
| **49** | **Практическое занятие № 48.** Обучение техники блокирования**.** А\*- судейство в волейболе | 2 | с 118 – 126  <https://www.youtube.com/watch?v=3SOpvC0CqzA> |
| **50** | **Практическое занятие №49.** Обучение техники защитных действий от блока. А\*- судейство в волейболе | 2 |
| **51** | **Практическое занятие №50** Обучение техники приема подачи. А\*- судейство в волейболе | 2 |
| **52** | **Практическое занятие №51.** Обучение техники игры в защиты в целом. Выполнение к/н по волейболу\* А\*- судейство в волейболе | 2 |
| - ***Практические профессионально ориентированные занятия в форме практической подготовки*** | | | | | |
| **Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.** | | | **8** |  |  |
| **Тема: Упражнения для укрепления мышц глаз** | **Содержание** Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Ознакомление с упражнениями для укрепления мышц глаз. Совершенствование упражнений для мышц глаз. | | | **ОК 8.** | Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-466-03006-8. — URL: https://book.ru/book/949385: 17.05.2023) |
| **53** | **Практическое занятие №52.** Ознакомление с упражнениями для глаз по методу Э.С. Аветисова***(в форме практической подготовки) \*\**** | 2 | с 253 – 255 |
| **54** | **Практическое занятие №53.** Ознакомление с упражнениями для глаз по методу Бэйтса**. *(в форме практической подготовки) \*\**** | 2 |
| **Тема: Упражнения для укрепления мышц спины.** | **Содержание** Упражнения для развития мышц спины. Упражнения для расслабления мышц спины. | | | **ОК 8.** | Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-466-03006-8. — URL: https://book.ru/book/949385 |
| **55** | **Практическое занятие №54.** Обучение упражнениям для укрепления мышц спины в динамическом режиме. А\*-по физическим возможностям. Обучение упражнениям для укрепления мышц спины в динамическом режиме. А\*-по физическим возможностям***(в форме практической подготовки) \*\**** | 2 | с 183 – 186 |
| **56** | **Практическое занятие №55.** Обучение упражнениям для укрепления мышц спины в статическом режиме. А\*-по физическим возможностям. Обучение основным элементам самомассажа спины. А\*-по физическим возможностям***(в форме практической подготовки) \*\**** | 2 |
| ***Итого 6 семестр 28*** | | | | | |
| **7 семестр** | | | 18 |  |  |
| ***Практические профессионально ориентированные занятия в форме практической подготовки*** | | | |  |
| **Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.** | | | **18** |  |
| **Тема: Упражнения для укрепления мышц спины** | **Содержание** Упражнения для развития мышц спины. Упражнения для расслабления мышц спины. | | | **ОК 8.** | Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-466-03006-8. — URL: https://book.ru/book/949385 |
| **57** | **Практическое занятие №56.** Обучение упражнениям для расслабления мышц спины. А\*-по физическим возможностям***(в форме практической подготовки) \*\**** | 2 | с 183 – 186 |
| **Тема: Упражнения для развития физического качества гибкость.** | **Содержание** Ознакомление с физическим качеством, гибкость. Обучение техники выполнения упражнений для развития гибкости. | | | **ОК 8.** | Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-466-03006-8. — URL: https://book.ru/book/949385 |
| **58** | **Практическое занятие №57.** Обучение техники выполнения упражнений для развития гибкости верхнего плечевого пояса. А\*-по физическим возможностям***(в форме практической подготовки) \*\**** | 2 | с 186 – 193 |
| **59** | **Практическое занятие №58.** Обучение техники выполнения упражнений для развития гибкости мышц ног. А\*-по физическим возможностям***(в форме практической подготовки) \*\**** | 2 |
| **60** | **Практическое занятие №59.** Обучение техники выполнения упражнений для развития гибкости спины. А\*-по физическим возможностям***(в форме практической подготовки) \*\**** | 2 |
| **Тема: Упражнения для расслабления.** | **Содержание:** Ознакомление с методиками на расслабления. Йога, как средство расслабления. Дыхательная гимнастика, как средство расслабления. | | | **ОК 8.** | Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-466-03006-8. — URL: https://book.ru/book/949385 |
| **61** | **Практическое занятие №60.** Обучение техники выполнения упражнений на расслабление. А\*-по физическим возможностям***(в форме практической подготовки) \*\**** | 2 | с 76 – 80 |
| **62** | **Практическое занятие №61.** Обучение техники выполнения упражнений из йоги для расслабления. А\*-по физическим возможностям***(в форме практической подготовки) \*\**** | 2 |
| **63** | **Практическое занятие №62.** Обучение техники выполнения дыхательной гимнастики, как средство для расслабления. А\*-по физическим возможностям***(в форме практической подготовки) \*\**** | 2 |
| **64** | **Практическое занятие №63.** Аутотренинг, как средство расслабление. А\*-по физическим возможностям***(в форме практической подготовки) \*\**** | 2 |
| **Тема: Упражнения для укрепления мышц ног.** | **Содержание:** Совершенствование техники выполнения упражнений для укрепления мышц ног. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для укрепления мышц ног. | | | **ОК 8.** | Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-466-03006-8. — URL: https://book.ru/book/949385 |
| **65** | **Практическое занятие №64.** Ознакомление с техникой выполнения упражнений для укрепления мышц передней части бедра. Выполнение к/н по ППФП\* А\*-без сдачи нормативов***(в форме практической подготовки) \*\**** | 2 | с 23 – 46  https://lifehacker.ru/kak-nakachat-nogi-doma/ |
| ***ИТОГО 7 семестр 18*** | | | | | |
| **8 Семестр** | | | **10** |  |  |
| ***Практические профессионально ориентированные занятия в форме практической подготовки*** | | | **8** |  |
| **Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.** | | |  |  |
| **Тема: Упражнения для укрепления мышц ног.** | **Содержание:** Совершенствование техники выполнения упражнений для укрепления мышц ног. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для укрепления мышц ног. | | | **ОК 8.** | Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-466-03006-8. — URL: https://book.ru/book/949385 |
| **66** | **Практическое занятие №65.** Ознакомление с техникой выполнения упражнений для укрепления мышц задней части бедра. Совершенствование техники упражнений для укрепления мышц бедра. А\*-по физическим возможностям ***(в форме практической подготовки) \*\**** | 2 | с 120 – 125  https://lifehacker.ru/kak-nakachat-nogi-doma/ |
| **67** | **Практическое занятие №66.** Ознакомление с техникой выполнения упражнений для укрепления мышц внутренней части бедра. Совершенствование техники упражнений для укрепления мышц бедра. А\*-по физическим возможностям ***(в форме практической подготовки)*** | 2 |
| **Тема: Упражнения для укрепления мышц рук.** | **Содержание:** Ознакомление с техникой выполнения упражнений для укрепления мышц рук. Совершенствование техники упражнений для укрепления мышц рук. | | | **ОК 8.** | Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-466-03006-8. — URL: https://book.ru/book/949385 |
| **68** | **Практическое занятие №67.** Техника выполнения упражнений для укрепления мышц плеча. Техника выполнения упражнений для укрепления мышц предплечья. А\*-по физическим возможностям ***(в форме практической подготовки)*** | 2 | с 198 – 205  [https://www.youtube.com/watch?v=rumNAONB Pio](https://www.youtube.com/watch?v=rumNAONB%20Pio) |
| **69** | **Практическое занятие №68.** Техника выполнения упражнений для укрепления мышц бицепса. Техника выполнения упражнений для укрепления мышц трицепса. Выполнение к/н по ППФП\* А\*-без сдачи нормативов . А\*-по физическим возможностям ***(в форме практической подготовки)*** | 2 |
| **70** | **Практическое занятие №69.** Дифференцированный зачет | 2 |
| **ВСЕГО:** | | | **140** |

к/н\* - сдача контрольных нормативов прописанных в КОС

А\* - для СМГ и АФК

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должно быть предусмотрено следующее специальное помещение: в спортивном и тренажерном залах. Помещение кабинета должно соответствовать требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (согласно [Постановлени](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_389344/)ю Правительства РФ от 30.06.2021 N 1100.): оснащено типовым оборудованием, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, необходимыми для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

Оборудование учебного кабинета:

Технические средства обучения:

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер;

музыкальный центр.

Оборудование спортивного и тренажерного залов:

гантели (разные);

гири;

тренажеры различной направленности;

площадка волейбольная;

мячи волейбольные;

мячи набивные;

сетки баскетбольные;

сетки волейбольные;

антенны волейбольные;

скакалки;

гимнастические коврики;

гимнастические палки;

гимнастические обручи;

гимнастические скамейки;

шведские стенки;

баскетбольные щиты

мячи баскетбольные

мячи футбольные

гимнастические маты

перекладина навесная.

секундомеры;

мячи для настольного тенниса;

столы для настольного тенниса;

Залы:

Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

**3.2.1. Основные печатные издания:**

1. Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва: КноРус, 2023. — 379 с. — ISBN 978-5-406-11725-5. — URL: https://book.ru/book/949532 — Текст: электронный
2. Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://book.ru/book/940094> — Текст: электронный.

**3.2.2. Основные электронные издания:**

1. Барчуков И. С., под общ. ред. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / — Москва : КноРус, 2022. — 366 с. — ISBN 978-5-406-10192-6. — URL: <https://book.ru/book/944692> — Текст : электронный.
2. Кузнецов, В. С., Методика обучения предмету "Физическая культура" + Приложение: учебник / В. С. Кузнецов. — Москва : КноРус, 2023. — 324 с. — ISBN 978-5-406-10543-6. — URL: <https://book.ru/book/947193> — Текст: электронный
3. Бурякин, Ф. Г., Лечебная физическая культура и массаж: учебник / Ф. Г. Бурякин, В. С. Мартынихин. — Москва : КноРус, 2023. — 279 с. — ISBN 978-5-406-11454-4. — URL: <https://book.ru/book/949202> — Текст: электронный.
4. Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-466-03006-8. — URL: <https://book.ru/book/949385> — Текст: электронный
   * 1. **Интернет ресурсы**

<https://marathonec.ru/tehnika-bega-na-korotkie-distantsii/>

<https://marathonec.ru/beg-na-1000-m/>

<https://marathonec.ru/beg-1500-metrov/>

1. <https://marathonec.ru/beg-2000-m/>
2. <https://marathonec.ru/beg-3000-metrov/>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=zdRDG-sz2MA>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=-Gdops23Bw8>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=YZLJ2j4-nJQ>
6. <https://www.youtube.com/watch?v=3SOpvC0CqzA>
7. <https://www.sports.ru/volleyball/blogs/3025492.html#1>
8. <https://www.youtube.com/watch?v=LwWMXHQ3Rqc>
9. <https://www.youtube.com/watch?v=msrpfZp4dNg>
10. <https://www.youtube.com/watch?v=XlK0Dk6oWa4>
11. <https://www.youtube.com/watch?v=AQ8hXJ7-dEc>
12. <https://www.youtube.com/watch?v=mF-WMrQiYLg>
13. https://lifehacker.ru/kak-nakachat-nogi-doma/
14. <https://www.youtube.com/watch?v=rumNAONBPio>
15. <https://www.youtube.com/watch?v=aFPAA2xg7AY>

**3.2.3. Дополнительные печатные источники**

1. Киреева, Е. А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е. А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2022. — 104 с. — ISBN 978-5-4365-8733-2. — URL: <https://book.ru/book/942696> — Текст: электронный.
2. Кузнецов, В. С., Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2022. — 448 с. — ISBN 978-5-406-09945-2. — URL: <https://book.ru/book/943955> — Текст : электронный
3. Тиханова, Е. И., Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Е. И. Тиханова. — Москва : Русайнс, 2023. — 96 с. — ISBN 978-5-466-03007-5. — URL: <https://book.ru/book/949386> — Текст: электронный.
4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины  знать:  – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни | описание характеристики демонстрируемых знаний, которые могут быть проверены описаны в КОС | Фронтальная беседа, устный опрос |
| Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины  – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | описание характеристики демонстрируемых умений описаны в КОС | выполнение индивидуальных заданий, сдача нормативов |