Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Тимакова Наталья Григорьевна
Должность: директор
Дата подписания: 03.04.2023 14:28:04
Уникальный программный ключ:
15f95de861e93055aee66c6798510b53386f1f5c

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Лениногорский музыкально – художественный педагогический колледж»

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от « 1 » 09 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор _____ Н.Г. Тимакова
« 1 » 09 2022 г.

Введено в действие
Приказ № 56-А от 1.09 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 Физическая культура

53.02.01 Музыкальное образование

Квалификация базовой подготовки

Учитель музыки, музыкальный руководитель

Форма обучения очная

2022 год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО)53.02.01 Музыкальное образование, утвержденного Приказом МО и О РФ № 993 от 13.08.2014 г., с учётом Приказа Министерства просвещения России №253 от 17 мая 2021 г. «О внесении изменений в ФГОС СПО» иПримерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно - методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. №2/16-з), примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» (протокол № 3 от 21 июля 2015 года).

Организация – разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Лениногорский музыкально-художественный педагогический колледж»

Разработчик:
Валькаева Л. Ф., преподаватель ГАПОУ «ЛМХПК».

Рассмотренапредметной (цикловой) комиссией математических и общих естественнонаучных дисциплин

Протокол № 1 от 31 августа 2022 г

Председатель П(Ц)К: _____ /К.В.Корсакова/

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	**ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	4
2.	**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	7
3.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	15
4.	**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 53.02.01 Музыкальное образование,входящей в состав укрупнённой группы направлений подготовки специальностей 53.00.00 Музыкальное искусство.Уровень освоения дисциплины базовый.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в цикл общеобразовательных учебных дисциплин.Уровень освоения дисциплины базовый.

1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Коды результатов	Планируемые результаты освоения дисциплины включают
ЛР 01	Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию,

	на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
ЛР 14	Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности
ЛР 15	Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни
МР 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
МР 04	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
МР 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
МР 06	Умение определять назначение и функции различных социальных институтов
МР 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.
МР 08	Владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства
МР 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания

	совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
ПРб 01	Умение 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)
ПРб 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПРб 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПРб 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПРб 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности
ПРб 06	Для слепых и слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни
ПРб 07	Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
- в том числе в форме практической подготовки: 0 часов
- самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки	**175**
в том числе:	
1. Основное содержание	**117**
в том числе:	
теоретическое обучение	Не предусмотрено
практические занятия	115
2. Профессионально - ориентированное содержание	Не предусмотрено
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	
Контроль:	
контрольные работы(текущий контроль)	Не предусмотрено
рубежный контроль	Не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**58**
Консультации	Не предусмотрено
Промежуточная аттестация в форме зачета	2 (практ)
Промежуточная аттестация в форме экзамена	Не предусмотрено

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формировани ю которых способствует элемент программы
Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.				ЛР 07, МР 02,ПРб 01, ПРб 02
Тема 1.1. Техника беговых упражнений.	Содержание учебного материала			
	Современное состояние физической культуры и спорта. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях баскетбола, волейбола, футбола, легкой атлетики и лыжной подготовки.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		**10**	
	1.	Изучение специальных беговых упражнений	1	
	2.	Изучение бега на короткие дистанции	1	
	3.	Закрепление бега на короткие дистанции	1	
	4.	Изучение низкого старта, стартового разгона на первом этапе эстафетного бега	1	
	5.	Закрепление низкого старта, стартового разгона на первом этапе эстафетного бега	1	
	6.	Изучение бега на средние дистанции	1	
	7.	Закрепление бега на средние дистанции	2	
	8.	Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		**4**	
	1.	Выполнение специальных беговых упражнений	1	
	2.	Выполнение низкого старта и стартового разгона, бега на короткие дистанции	1	
	3.	Разработка комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий различной направленности.	2	
Тема 1.2. Техника прыжка в длину	Содержание учебного материала			ЛР 07, МР 02,ПРб 02
	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		**2**	
	1.	Изучение разбега, отталкивания, полета, приземления в прыжках в длину	1	
	2.	Закрепление разбега, отталкивания, полета, приземления в прыжках в длину	1	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		**1**	
	1.	Выполнение медленного бега по пересеченной местности	1	

Раздел 2. Баскетбол.			
Тема 2.1. Техника передвижений	Содержание учебного материала		ЛР 10, МР 05, ПРб 05
	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Правила игры. Стойки и передвижения.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	**2**	
	1. Изучение стоек и передвижений.	1	
	2. Закрепление стоек и передвижений.	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	**1**	
	1. Выполнение упражнения для развития силы ног	1	
Тема 2.2. Техника ведения мяча.	Содержание учебного материала		ЛР 10, МР 05, ПРб 05
	Техника ведения мяча на месте и в движении.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	**9**	
	1. Изучение ведения мяча правой, левой рукой на месте и в движении.	2	
	2. Закрепление ведения мяча правой, левой рукой на месте и в движении.	2	
	3, Изучение ведения мяча с изменением направления движения.	1	
	4. Закрепление ведения мяча с изменением направления движения.	2	
	5. Совершенствование ведения мяча с изменением направления движения.	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	**4**	
	1. Выполнение упражнения для развития координации	2	
	2. Выполнение упражнения для развития силы рук	2	
Тема 2.3. Техника передачи мяча.	Содержание учебного материала		ЛР 11, МР 02, МР 06, ПРб 06, ПРб 03
	Техника передачи мяча на месте и в движении. Средства коррекции нарушения зрения. Формирование навыков самоконтроля над произносительной стороной устной речи глухих детей.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	**6**	
	1. Изучение передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1	
	2. Закрепление передачи мяча двумя руками от груди на месте.	2	
	3. Изучение передачи мяча двумя руками от груди в движении.	1	
	4. Закрепление передачи мяча двумя руками от груди в движении.	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
	1. Выполнение упражнения для укрепления пальцев рук	1	
	2. Изучение методов здоровье сберегающих технологий при работе за компьютером	1	
Тема 2.4. Техника броска мяча в кольцо	Содержание учебного материала		ЛР 11, МР 02, МР 06, ПРб 07
	Техника броска мяча после ведения. Профилактика заболеваний и травм рук.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	**1**	

	1.	Изучение броска мяча после ведения	1	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		**1**	
	1.	Выполнение упражнения для укрепления пальцев рук	1	
Раздел 3. Гимнастика.				
Тема 3.1. Техника выполнения гимнастических упражнений	Содержание учебного материала			ЛР 11, МР 02, МР 06, ПРб 07
	Формы и содержание физических упражнений. Техника выполнения гимнастических упражнений. Оздоровительная и коррегирующая гимнастика.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		**17**	
	1.	Изучение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре	2	
	2.	Закрепление техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре	2	
	3.	Изучение техники упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений у гимнастической стенки	2	
	4.	Закрепление техники упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений у гимнастической стенки	3	
	5.	Изучение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	
	6.	Закрепление комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	3	
	7.	Изучение комплекса оздоровительной гимнастики	1	
	8.	Закрепление комплекса оздоровительной гимнастики	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		**8**	
	1.	Разработка комплекса упражнений с предметами.	3	
	2.	Разработка комплекса упражнений в паре с партнером.	3	
	3.	Подготовка к проведению комплекса упражнений с предметами, в паре с партнером	2	
Тема 3.2. Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР 11, МР 02, МР 06, ПРб 07
	Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Техника дыхательной гимнастики. Дыхательные упражнения и релаксация.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		**3**	
	1.	Изучение современных методик дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).	3	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		**2**	
	1.	Выполнение дыхательной гимнастики Стрельниковой	2	
Раздел 4. Лыжная подготовка.				

Тема 4.1. Техника лыжных ходов.	Содержание учебного материала			ЛР 12, МР 02, ПРб 01, ПРб 04
	Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Техника попеременного двухшажногохода.Техника одновременного бесшажного хода.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		**16**	
	1.	Изучение попеременного двухшажного хода.	2	
	2.	Упражнения для развития выносливости.	2	
	3.	Изучение одновременного бесшажного хода.	2	
	4.	Упражнения для развития выносливости.	2	
	5.	Закрепление попеременного двухшажного хода.	2	
	6.	Упражнения для развития силовой выносливости.	2	
	7.	Изучение одновременного одношажного хода.	2	
	8.	Имитация перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		**8**	
	1.	Пройти дистанцию 2-3 км попеременным двухшажным ходом	3	
	2.	Пройти дистанцию 1 км одновременным бесшажным ходом	2	
	3.	Создание рекомендаций рационального питания в трудовой и учебной деятельности.	3	
Тема 4.2. Техника подъёмов и спусков с горы.	Содержание учебного материала			ЛР 07 МР 02, ПРб 04
	Техника подъемов в гору. Техника спусков с гор в высокой, средней, низкой, аэродинамической стойке.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		**2**	
	1.	Изучение подъемов в гору и спусков с горы в высокой, средней, низкой, аэродинамической стойке.	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		**1**	
	1.	Пройти дистанцию 5 км, применяя технику изученных способов передвижения	1	
Тема 4.3. Прохождение дистанции	Содержание учебного материала			ЛР 10, ЛР 09, МР 03, МР 04, ПРб 05
	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Дистанция 3 км (девушки) и 5 км (юноши).			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		**5**	
	1.	Прохождение дистанции 2000 м с учетом времени	1	
	2.	Прохождение дистанции 3000 м без учета времени	2	
	3.	Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши) с учетом времени.	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		**3**	

	1.	Пройти дистанцию 2-3 км попеременным двухшажным ходом	2	
	2.	Выполнение спусков с горы в средней, низкой стойке	1	
Раздел 5. Футбол.				
Тема 5.1.Техника удара по мячу, остановок мяча.	Содержание учебного материала			ЛР 10, ЛР 09, МР 03, МР 04, ПРб 05
	Правила игры в футбол. Правила соревнований. Развитие двигательных способностей.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		**6**	
	1.	Изучение удара по летящему мячу средней частью подъема ноги	2	
	2.	Закрепление удара по летящему мячу средней частью подъема ноги	2	
	3.	Изучение остановки мяча ногой, грудью.	1	
	4.	Закрепление остановки мяча ногой, грудью.	1	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		**3**	
	1.	Выполнение упражнений для развития ловкости, координации.	1	
	2.	Выполнение упражнений для совершенствования взрывной силы	2	
Тема 5.2.Техника игры вратаря, учебная игра.	Содержание учебного материала			ЛР 10, ЛР 09, МР 03, МР 04, ПРб 02
	Техника игры вратаря. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		**4**	
	1.	Изучение техники игры вратаря	1	
	2.	Закрепление техники игры вратаря	1	
	3.	Изучение правил игры	1	
	4.	Учебная игра по правилам	1	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		**2**	
	1.	Выполнение упражнений для развития волевых качеств, инициативности, самостоятельности.	1	
	2.	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых способностей.	1	
Раздел 6. Волейбол.				
Тема 6.1. Техника приема и передачи мяча.	Содержание учебного материала			ЛР 12, ЛР 09, МР 02, МР 04, ПРб 05
	Техника безопасности на уроках по волейболу. Правила соревнований.Техника приема и передачи мяча.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		**17**	
	1.	Изучение передачи мяча над собой	1	
	2.	Закрепление передачи мяча над собой	1	
	3.	Изучение передачи мяча в парах в высокой, средней стойках	1	
	4.	Закрепление передачи мяча в высокой, средней стойках	1	
	5.	Изучение приема мяча снизу двумя руками	1	

	6.	Закрепление приема мяча снизу двумя руками	1	
	7.	Изучение передачи мяча в парах в средней стойке с перемещением влево, вправо, вперед, назад.	1	
	8.	Закрепление передачи мяча в парах в средней стойке с перемещением влево, вправо, вперед, назад.	2	
	9.	Совершенствование передачи в парах в средней стойке с перемещением влево, вправо, вперед, назад.	2	
	10.	Изучение сдвоенной передачи в парах.	1	
	11.	Закрепление сдвоенной передачи в парах.	1	
	12.	Изучение передачи мяча во встречных колоннах	1	
	13.	Закрепление передачи мяча во встречных колоннах	1	
	14.	Совершенствование передачи мяча во встречных колоннах	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		**8**	
	1.	Выполнение упражнения для развития прыгучести	3	
	2.	Изучение массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.	3	
	3.	Разработка комплекса физических упражнений для коррекции зрения.	2	
Тема 6.2. Техника нападения	Содержание учебного материала			ЛР 10, ЛР 09, МР 03, МР 04, ПРб 05
	Техника нижней прямой подачи			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		**2**	
	1.	Нижняя прямая подача	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		**1**	
	1.	Выполнение упражнения для развития силы рук	1	
Раздел 7. Легкая атлетика.				
Тема 7.1. Совершенствование техники беговых упражнений.	Содержание учебного материала			ЛР 11, ЛР 09, МР 02, МР 06, ПРб 02
	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		**8**	
	1.	Бег на дистанцию 100 метров	1	
	2.	Совершенствование эстафетного бега 4´ 100 м.	1	
	3.	Изучение равномерного бега на дистанцию 1000 м	1	
	4.	Закрепление равномерного бега на дистанцию 1000 м	1	
	5.	Закрепление равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	2	
	6.	Совершенствование равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	

	Самостоятельная работа обучающихся		**4**	
	1.	Бег по пересеченной местности	4	
Тема 7.2.Совершенствование техники прыжка в длину.	Содержание учебного материала			ЛР 11, ЛР 09, МР 02, МР 06, ПРб 02
	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Техника прыжка в длину.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		**2**	
	1.	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		**1**	
	1.	Разработка индивидуальной оздоровительной программы двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	1	
Тема 7.3. Техника метания гранаты.	Содержание учебного материала			ЛР 11, ЛР 09, МР 02, МР 06, ПРб 02
	Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым специальность предъявляет повышенные требования. Техника метания гранаты.			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		**3**	
	1.	Изучение метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	1	
	2.	Закрепление метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	1	
	3.	Совершенствование метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	1	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		**4**	
	1.	Выполнение медленного бега по пересеченной местности	4	
Промежуточная аттестация - Зачет			**2**	
Промежуточная аттестация - Экзамен			не предусмотрено	
Консультации			не предусмотрено	
		Всего:	**175**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, весы напольные, ростомер, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, мячи для футбола; теннисные мячи; ракетки для бадминтона и настольного тенниса и др.

Технические средства обучения:

- моноблок;
- принтер;
- сканер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.-Режим доступа: https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
2. Матвеев А.П. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2019. - 319 с. - Режим доступа: https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev

Дополнительные источники:

1. Буров А.Э. Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие / А.Э. Буров [и др.].. - Саратов: Вузовское образование, 2022. - 261 с. - Режим доступа: https://www.iprbookshop.ru/116615.html
2. Гриднев В.А. Развитие двигательных качеств у студентов на занятиях по физической культуре : учебное пособие / В.А. Гриднев [и др.].. - Тамбов: Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2020. - 79 с. - Режим доступа: https://www.iprbookshop.ru/115740.html
3. Глазина Т.А. Лечебная физическая культура. Практикум для студентов специальной медицинской группы: учебное пособие [Электронный ресурс] / Т.А. Глазина, М.И. Кабышева. - Оренбург: Оренбургский государственный университет. 2017. — 125 с. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/78782.html
4. Решетников Н.В. Физическая культура: учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф. образования./ Н.В.Решетников [и др.]; под ред. Н.В.Решетников. — М.: Просвещение, 2002.- 152 с.
5. Токарева А.В. Самоконтроль и методы оценки физического и функционального состояния студентов: учебное пособие [Электронный ресурс]/ А.В. Токарева, В.Д.

Гетьман, Л.Б. Ефимова-Комарова. - СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет. 2016. — 104 с. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/63642.html

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контрольи оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Предметные результаты обучения (базовый уровень)	Методы оценки
ПРб 01.	Оценка деятельности студентов при выполнении заданий практических занятий темы 1, 4, 7. Оценка результатов выполнения заданий промежуточной аттестации
ПРб 02.	Оценка деятельности студентов при выполнении заданий практических занятий темы 3, 4. Оценка результатов выполнения заданий промежуточной аттестации
ПРб 03.	Оценка деятельности студентов при выполнении заданий практических занятий темы 4, 7. Оценка результатов выполнения заданий промежуточной аттестации
ПРб 04.	Оценка деятельности студентов при выполнении заданий практических занятий темы 5, 6. Оценка результатов выполнения заданий промежуточной аттестации
ПРб 05.	Оценка деятельности студентов при выполнении заданий практических занятий темы 2, 5, 6. Оценка результатов выполнения заданий промежуточной аттестации
ПРб 06.	Оценка деятельности студентов при выполнении заданий практических занятий темы 6, 7. Оценка результатов выполнения заданий промежуточной аттестации
ПРб 07.	Оценка деятельности студентов при выполнении заданий практических занятий темы 3, 7. Оценка результатов выполнения заданий промежуточной аттестации

В книге прошито и скреплено печатью
листов
Директор ГАПОУ «ЛМХПК»
Н.Г. Тимакова