

Министерство образования и науки Самарской области
Министерство сельского хозяйства и продовольствия Самарской области
Министерство имущественных отношений Самарской области

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области «Профессиональное училище с. Домашка»

Утверждаю
и.о. директора ГБПОУ
«Профессиональное училище с. Домашка»
Т.М. Баландина
Приказ № 11 у/д от 24 марта 2020г.
М.П.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОГСЭ.05 Физическая культура

общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла
программы подготовки специалистов среднего звена

44.02.01 «Дошкольное образование»

с. Домашка
2020г.

Рабочая программа учебного предмета ОГСЭ.04 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования, федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности 44.02.01 Дошкольное образование,

рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности или профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), примерной программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура. Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от «21» июля 2015г., регистрационный номер рецензии № 383 от «23» июля 2015г. ФГАУ «ФИРО».

Учреждение-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Профессиональное училище с. Домашка»

Разработчик(и): Егорова Наталья Петровна, преподаватель 1 категории
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Рецензент(ы): Курочкина Ольга Федоровна, учитель 1 категории ГБОУ СОШ с. Домашка
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	5
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	28
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	30
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	31

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы учебного предмета.

Программа учебного предмета Физическая культура является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) по специальности среднего профессионального образования: 44.02.01 Дошкольное образование.

1.2. Место учебного предмета в структуре ППССЗ:

Учебный предмет является предметом общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла в соответствии с гуманитарным профилем профессионального образования.

Учебный предмет относится к предметной области ФГОС среднего общего образования «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» общей из обязательных предметных областей.

Уровень освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Реализация содержания учебного предмета предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса Физическая культура на ступени основного общего образования.

В то же время учебный предмет Физическая культура для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными предметами экология и основы безопасности жизнедеятельности.

Изучение учебного предмета Физическая культура завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета в рамках освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

1.3 Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате освоения предмета Физическая культура обучающийся должен

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Освоение содержания учебного предмета Физическая культура обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

Виды универсальных учебных действий(в соответствии с ФГОС СОО)	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по профессии)
Личностные (обеспечивают ценностно смысловую ориентацию обучающихся и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях)	ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. ОК3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. ОК8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).
Регулятивные: целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль (коррекция), саморегуляция, оценка (обеспечивают организацию обучающимися своей учебной деятельности)	ОК2. Организовывать собственную деятельность, исходя из целей и способов ее достижения, определенных руководителем. ОК3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
Познавательные (обеспечивают исследовательскую компетентность, умение работать с информацией)	ОК4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач. ОК5. Использовать информационно-

	коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
Коммуникативные (обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, взаимодействовать и сотрудничать со сверстниками и взрослыми)	ОК6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами. ОК7. Организовывать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.

1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 258 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 172 часа;
- самостоятельная работа обучающегося 86 часов.

В том числе часов вариативной части учебных циклов ППСЗ: не предусмотрено.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

2.1. Объём учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	258
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
Теоретических занятий	10
практические занятия	162
контрольные работы	-
Индивидуальный проект <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	86
в том числе:	
Сообщение, рефераты	5
Освоение физических упражнений различной направленности	81
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Тема 1. Легкая атлетика.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.</p> <p>Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.</p> <p>Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.</p> <p>К занятиям допускаются учащиеся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам; • прошедшие инструктаж по мерам безопасности; • имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. <p><i>Учащийся должен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению; • не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке; • быть внимательным при перемещениях по стадиону; • знать и выполнять настоящую инструкцию. <p>За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.</p> <p>Значение физической культуры в развитии личности. Физическая культура и спорт представляют собой самостоятельный вид деятельности человека, значение которого</p>	<p>34/17</p> <p>2</p>	<p>1,2,3</p>

	в развитии общества весьма многообразно. Они оказывают определенное влияние на общественное производство, на формирование человека как личности, на развитие общественных отношений. Зачет.		
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие № 1 Специально беговые упражнения. Практическое занятие № 2 Техника старта. Практическое занятие № 3 Техника стартового разбега. Практическое занятие № 4 Техника низкого старта. Практическое занятие № 5 Техника финиширования. Практическое занятие № 6 Старт, стартовый разбег, финиширование. Практическое занятие № 7 Бег на дистанцию 60 м. Практическое занятие № 8 Бег на дистанцию 100 м. Практическое занятие № 9 Контрольный бег на дистанцию 100 м. Практическое занятие № 10 Эстафетный бег (4x100, 4x400м.) Практическое занятие № 11 Контрольный эстафетный бег (4x100, 4x400м.) Практическое занятие № 12 Бег по прямой с различной скоростью. Практическое занятие № 13 Челночный бег. Практическое занятие № 14 Равномерный бег. Практическое занятие № 15 Равномерный бег с переходом на шаг. Практическое занятие № 16 Равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки)/ 3000м (юноши). Практическое занятие № 17 Равномерный бег на время. Практическое занятие № 18 Специально беговые упражнения. Практическое занятие № 19 Техника прыжка в длину с места. Практическое занятие № 20 Прыжки в длину с места. Практическое занятие № 21 Техника прыжка в длину с разбега способом (согнув ноги) Практическое занятие № 22 Прыжки в длину с разбега способом (согнув ноги) Практическое занятие № 23 Техника прыжка в высоту способом прогнувшись. Практическое занятие № 24 Прыжки в высоту способом прогнувшись. Практическое занятие № 25 Техника прыжка в высоту способом перешагивание. Практическое занятие № 26 Прыжки в высоту способом перешагивание. Практическое занятие № 27 Техника прыжка в высоту способом ножницы.	32	

	<p>Практическое занятие № 28 Прыжки в высоту способом ножницы. Практическое занятие № 29 Прыжки в высоту способом ножницы. Практическое занятие № 30 Контрольная сдача изученных видов прыжков. Практическое занятие № 31 Техника метания гранаты весом 500г. (девушки)/700 г. (юноши) Практическое занятие № 32 Метание гранаты весом 500г. (девушки)/700г.(юноши).</p>		
	Контрольная работа	-	
	<p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 1: Реферат: Оказание первой медицинской помощи при травмах. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 2: Выполнить специально беговые упражнения. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 3: Закрепление техники старта. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 4: Закрепление техники финиширования. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 5: Закрепление бега на дистанцию 100м. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 6: Закрепление бега на дистанцию 100м. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 7: Закрепление бега на дистанцию 100м. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 8: Закрепление челночного бега. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 9: Закрепление навыков бега. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 10: Закрепление навыков бега. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 11: Реферат «Вредные привычки и их влияние на организм» Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 12: Закрепление техники прыжка в длину Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 13: Закрепление техники</p>	17	

	<p>прыжка в высоту Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 14: Закрепление техники прыжка в высоту Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 15: Закрепление техники прыжка в высоту Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 16: Закрепление техники метания в высоту Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 17: Закрепление техники метания гранаты</p>		
Тема 2 . Баскетбол.	Содержание учебного материала	22/11	1,2,3
	<p>Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности. К занятиям допускаются учащиеся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам; • прошедшие инструктаж по мерам безопасности; • имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. <p>Учащийся должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> • иметь коротко остриженные ногти; • заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя; • бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению; • знать и соблюдать простейшие правила игры; • знать и выполнять настоящую инструкцию. <p>За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.</p> <ul style="list-style-type: none"> • переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь; • снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.); • убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы; 	1	

	<ul style="list-style-type: none"> • под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия; • под наблюдением учителя взять или положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке; • по команде учителя встать в строй для общего построения. • избегать столкновений с другими учащимися; • перемещаясь спиной, смотреть через плечо; • исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры; • соблюдать интервал и дистанцию; • быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися; • по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала. 		
	Лабораторная работа	-	
	<p>Практическое занятие № 33 Техника ведения и передачи мяча.</p> <p>Практическое занятие № 34 Техника ведения и передачи мяча.</p> <p>Практическое занятие № 35 Ловля мяча и передача в сочетании с ведением.</p> <p>Практическое занятие № 36 Ловля мяча и передача в сочетании с ведением.</p> <p>Практическое занятие № 37 Ведение мяча при условном противодействии.</p> <p>Практическое занятие № 38 Ведение мяча при условном противодействии.</p> <p>Практическое занятие № 39 Броски-мяча в корзину.</p> <p>Практическое занятие № 40 Броски-мяча в корзину.</p> <p>Практическое занятие № 41 Элементы броска в прыжке.</p> <p>Практическое занятие № 42 Трёхочковый бросок.</p> <p>Практическое занятие № 43 Штрафной бросок мяча в корзину.</p> <p>Практическое занятие № 44 Выбивание, перехват мяча.</p> <p>Практическое занятие № 45 Выбивание, перехват мяча.</p> <p>Практическое занятие № 46 Тактика нападения и тактика защиты.</p> <p>Практическое занятие № 47 Тактика нападения и тактика защиты.</p>	21	

	<p>Практическое занятие № 48 Упражнения с элементами игры в баскетбол.</p> <p>Практическое занятие № 49 Упражнения с элементами игры в баскетбол.</p> <p>Практическое занятие № 50 Игра в баскетбол.</p> <p>Практическое занятие № 51 Игра в баскетбол.</p> <p>Практическое занятие № 52 Игра в баскетбол.</p> <p>Практическое занятие № 53 Игра в баскетбол.</p>		
	Контрольная работа	-	
	<p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 18: Реферат: «История развития баскетбола»</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 19: Закрепление техники передачи мяча</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 20: Закрепление техники защиты.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 21: Закрепление техники защиты - перехвата</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 22: Закрепление бросков мяча с различных положений.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 23: Закрепление бросков мяча с различных положений.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 24: Закрепление бросков мяча с различных положений.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 25: Закрепление техники защиты и нападения</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 26: Закрепление техники защиты и нападения</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 27: Игра в баскетбол.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 28: Игра в баскетбол.</p>	11	
Тема 3. Футбол	Содержание учебного материала.	18/9	1,2,3

	<p>Двигательная деятельность учащихся на уроках футбола характеризуется различными передвижениями с быстрым изменением скорости и направления, ускорениями, резкими рывками с мячом и без мяча, прыжками (борьба за летящий мяч), финтами, отбором мяча у противника, ударами по мячу. Для того чтобы завладеть мячом, занимающемуся часто приходится вступать в единоборство, плечом или корпусом отесняя соперника, сопротивляясь его же действиями. Причинами травм на уроках футбола являются: подножки, финты, прыжки и столкновения игроков, падения на мокром, скользком полу, умышленные нарушения правил игры, грубости в игре. Типичные травмы и растяжение связок коленного и голеностопного суставов; повреждение менисков коленного сустава; разрывы и надрывы мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц; сотрясение головного мозга; ушибы тела при столкновении и неудачном падении. Необходимо соблюдать следующие правила: Обувь у всех должна быть однотипной (кроссовки или бутсы). До занятия проверить состояние футбольного поля, устойчивость ворот. Занятия по футболу проводятся только на ровном и сухом поле (без ям, канав, луж). Поле должно быть очищено от всего, что может стать причиной травм (камни, жестяные банки, пластиковые бутылки, щепки, ветки деревьев и т.п.). При выполнении прыжков, а также столкновениях и падениях применять приемы самостраховки, например приземление в группировке, кувырки в группировке, перекаты. Во время игры соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приемы. Зачет.</p>	<p>1</p>	
	<p>Лабораторная работа</p>	<p>-</p>	
	<p>Практическое занятие № 54 Упражнения с мячом в парах. Практическое занятие № 55 Упражнения с мячом в парах. Практическое занятие № 56 Быстрый бег с мячом. Практическое занятие № 57 Повороты с мячом и вытеснение игрока. Практическое занятие № 58 Повороты с мячом и вытеснение игрока. Практическое занятие № 59 Техника игры вратаря. Практическое занятие № 60 Техника игры вратаря. Практическое занятие № 61 Тактика нападения и тактика защиты. Практическое занятие № 62 Тактика нападения и тактика защиты. Практическое занятие № 63 Тренировка игры с мячом. Практическое занятие № 64 Тренировка игры с мячом.</p>	<p>17</p>	

	<p>Практическое занятие № 65 Удары головой на месте и в прыжке. Практическое занятие № 66 Удары головой на месте и в прыжке. Практическое занятие № 67 Игра в футбол. Практическое занятие № 68 Игра в футбол. Практическое занятие № 69 Игра в футбол. Практическое занятие № 70 Игра в футбол.</p>		
	Контрольная работа	-	
	<p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 29: Закрепление остановки мяча ногами. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 30: Закрепление отбора мяча. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 31: Закрепление отбора мяча. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 32: Закрепление техники игры вратаря Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 33: Закрепление отбора мяча. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 34: Закрепление отбора мяча. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 35: Игра в футбол. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 36: Игра в футбол. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 37: Игра в футбол.</p>	9	
Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала.	24/12	1,2,3
	<p>Место физической культуры в общей культуре человека. К основам методики физического воспитания относятся физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Основными средствами физического воспитания являются физические упражнения. Физическое упражнение - это двигательное действие, специально организованное для решения задач физического воспитания. Содержание физического упражнения составляют входящие в него действия и те основные процессы, которые происходят в организме по ходу выполнения упражнения, определяя величину его воздействия. В настоящее время существует несколько классификаций физических упражнений. Наиболее приемлемой является классификация упражнений по их требованиям к</p>	1	

	<p>физическим качествам. Выделяются следующие виды упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - скоростно-силовые, характеризующиеся максимальной мощностью усилий (спринтерский бег, прыжки, поднимание штанги и т.п.); - требующие преимущественного проявления выносливости в движениях циклического характера (бег на длинные дистанции, лыжные гонки и т.п.); - требующие проявления координационных и других способностей в условиях строго регламентированной программы движений (акробатические и гимнастические упражнения, прыжки в воду и т.п.); - требующие комплексного проявления физических качеств в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывных изменений ситуаций и форм действий (борьба, спортивные игры и т.п.). <p>Помимо представленной относительно общей классификации существуют так называемые частные классификации физических упражнений в отдельных специальных дисциплинах. Так, в биомеханике принято делить упражнения на статические, динамические, циклические, ациклические и др.; в физиологии - упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности.</p> <p>Влияние вредных привычек на развитие организма. Влияние занятий гимнастикой на организм студентов. Спортивная гимнастика и что она в себя включает. Образ жизни учащихся и его влияние на здоровье. Зачет.</p>		
	Лабораторная работа	-	
	<p>Практическое занятие № 71 Комплекс общеразвивающих упражнений. Практическое занятие № 72 Комплекс общеразвивающих упражнений. Практическое занятие № 73 Комплекс общеразвивающих упражнений. Практическое занятие № 74 Комплекс общеразвивающих упражнений. Практическое занятие № 75 Совершенствование техники подтягивания, отжимания. Практическое занятие № 76 Совершенствование техники подтягивания, отжимания. Практическое занятие № 77 Совершенствование техники подтягивания, отжимания. Практическое занятие № 78 Упражнения на растяжку для мышц брюшного пресса. Практическое занятие № 79 Упражнения на растяжку для мышц брюшного пресса. Практическое занятие № 80 Комплекс общеразвивающих упражнений. Практическое занятие № 81 Комплекс общеразвивающих упражнений. Практическое занятие № 82 Изучение элементов гимнастики. Практическое занятие № 83 Изучение элементов гимнастики.</p>	23	

	<p>Практическое занятие № 84 Изучение элементов гимнастики. Практическое занятие № 85 Изучение элементов гимнастики. Практическое занятие № 86 Выполнение упражнений по ритмической гимнастике. Практическое занятие № 87 Выполнение упражнений по ритмической гимнастике. Практическое занятие № 88 Выполнение упражнений по ритмической гимнастике. Практическое занятие № 89 Выполнение упражнений по ритмической гимнастике. Практическое занятие № 90 Выполнение упражнений по ритмической гимнастике. Практическое занятие № 91 Выполнение упражнений по ритмической гимнастике. Практическое занятие № 92 Упражнения на концентрацию внимания. Практическое занятие № 93 Упражнения на концентрацию внимания.</p>		
	Контрольная работа	-	
	<p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 38 Закрепление общеразвивающих упражнений Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 39 Закрепление общеразвивающих упражнений Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 40 Упражнения на развитие силы Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 41 Упражнения на развитие силы Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 42 Упражнения на развитие гибкости. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 43 Закрепление общеразвивающих упражнений. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 44 Упражнения на развитие гибкости. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 45 Упражнения на развитие гибкости. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 46 Упражнения на развитие гибкости. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 47 Упражнения на развитие гибкости. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 48 Упражнения на</p>	12	

	<p>развитие гибкости.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 49 Упражнения на развитие гибкости.</p>		
Тема 5. Лыжная подготовка.	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке.</p> <p>Лыжи должны быть подобраны по росту и, содержаться в исправном состоянии. Неисправными считаются лыжи, имеющие трещины, сколы, поломанные носки или пятки лыж, деформацию скользящей плоскости (пропеллер).</p> <p>Крепление должно быть установлено по центру лыж и прочно закреплено на ней. Оно должно быть отрегулировано так, чтобы можно было без посторонней помощи крепить к лыже ботинок или валенок. Лучше использовать жёсткие крепления (они более надёжны) или резиновые стандартного образца (не самодельные).</p> <p>Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечники, кольца и ремни для кистей рук, длина которых должна регулироваться.</p> <p>Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру (тесная или очень свободная обувь могут привести к потёртостям либо к травме голеностопного сустава). Обувь надо систематически смазывать гуталином. Это предохранит от влаги и сделает кожу более мягкой. Нельзя зашнуровывать ботинки слишком туго и обвязывать шнурки вокруг ноги, из-за этого ухудшается кровообращение, и ноги скорее замерзают. После занятий надо обязательно просушить ботинки. Ни в коем случае нельзя делать это на батарее или печке. В этом случае обувь может покоробиться и стать жёсткой. Надевать ботинки следует на два носка (х/б и шерстяной). Носки должны быть сухими.</p> <p>Одежда должна защищать от холода и ветра, быть лёгкой, удобной и не сковывать движения. Свитер должен перекрывать брюки даже при сильном наклоне туловища вперёд. Следует надеть бельё из натуральных тканей. На руках должны быть варежки. Запрещается заниматься без головного убора. На голове должна быть спортивная шапочка, закрывающая уши. При сильном морозе – две, если они тонкие. В том случае, если шапочка не прикрывает уши, надо дополнительно использовать специальные наушники.</p> <p>Получив лыжный инвентарь, надо проверить его исправность и развязать лыжи до выхода на улицу. Выйдя на улицу, не следует сразу вставать на лыжи, надо дать им остыть, иначе на них образуется корка льда, которая будет препятствовать</p>	12/6	1

скольжению.

Опоздав на урок, нужно доложить учителю о своём приходе, чтобы он знал точное количество занимающихся. Нельзя уходить с занятий без разрешения учителя. В течение всего года необходимо регулярно выполнять упражнения на развитие выносливости. Низкий уровень выносливости является одной из главных причин травматизма, так как утомлённый человек менее внимателен и координирован. Лучшей профилактикой травматизма является правильная техника выполнения упражнений. Поэтому надо внимательно слушать объяснения учителя и стараться правильно и точно выполнять подводящие и подготовительные упражнения. Следует строго выполнять правила поведения на лыжне. При движении на лыжне надо соблюдать дистанцию до впереди идущего лыжника 3-4 м, а при спусках этот интервал должен быть не менее 30 м. Во время спуска нельзя выставлять вперёд лыжные палки. Если возникла необходимость быстро остановиться, надо присесть и упасть на бок, обязательно держа палки сзади. После спуска не следует останавливаться у подножия склона: сзади за вами следуют другие лыжники. Нельзя пересекать лыжню, по которой движутся спускающиеся со склона лыжники. Нельзя прыгать с трамплина: для этого нужны специальная подготовка и прыжковые лыжи. Категорически запрещается использовать лыжные палки для осаливания во время подвижных игр и эстафет – это можно делать только рукой.

Во время занятий не исключены случаи обморожения ушей, носа и щёк. Если они побелели или потеряли чувствительность, надо растереть кожу вокруг обмороженного места до порозовения, а затем и сам отмороженный участок. Делать это следует сухой рукой, а не снегом, т.к. при растирании снегом можно повредить кожу и занести в организм инфекцию.

Если во время соревнований (занятий) участник по каким-либо причинам вынужден сойти с дистанции, он должен обязательно предупредить об этом судью (учителя). Это можно сделать лично, а также через контролёра или товарища. О поломке и порче лыжного снаряжения также следует сообщать учителю. Если невозможно произвести починку на дистанции, то, получив разрешение учителя, надо выходить к школе (лыжной базе, ближайшему населённому пункту).

Нельзя снимать «лишнюю» одежду во время бега на дистанции и после его окончания (это может привести к простуде). Лучше её снять до начала бега, а после завершения надеть вновь.

	По окончании занятий перед входом в помещение надо очистить лыжи от снега, а, зайдя в помещение, связать их.		
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие № 94 Техника передвижение одновременным одношажным ходом. Практическое занятие № 95 Техника передвижение одновременным одношажным ходом. Практическое занятие № 96 Техника передвижение коньковым ходом. Практическое занятие № 97 Техника передвижение коньковым ходом. Практическое занятие № 98 Техника передвижение попеременным четырехшажным ходом. Практическое занятие № 99 Техника передвижение попеременным четырехшажным ходом. Практическое занятие № 100 Техника перехода с попеременных ходов на одновременные. Практическое занятие № 101 Техника перехода с попеременных ходов на одновременные. Практическое занятие № 102 Бег на лыжах на дистанцию 3000 метров. Практическое занятие № 103 Бег на лыжах на дистанцию 3000 метров. Практическое занятие № 104 Контрольный бег на лыжах на дистанцию 3000 метров.	11	
	Контрольная работа	-	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 50 Реферат «Повышение иммунитета и профилактика заболеваний» Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 51 Закрепление одношажного хода. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 52 Закрепление конькового хода. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 53 Закрепление четырехшажного хода. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 54 Закрепление перехода с попеременных ходов на одновременные. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 55 Бег на лыжах.	6	
Тема 6. Гимнастика.	Содержание учебного материала	40/20	1,2,3

	<p>Техника безопасности во время занятий гимнастикой. К занятиям гимнастикой допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Опасность возникновения травм: — при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки; — при выполнении упражнений без использования гимнастических матов; — при выполнении упражнений на загрязненных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений на снарядах с влажными ладонями. В спортивном зале должны быть огнетушители и аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим. Требования безопасности перед началом занятий. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой. Проверить надежность крепления перекладины, опор гимнастического коня и козла, закрепление стопорных винтов брусев. В местах соскока со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной. Требования безопасности во время занятий. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя (преподавателя) или его помощника, а также без страховки. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим учащимся. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями. При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений. Зачет.</p>	2	
	Лабораторная работа	-	
	<p>Практическое занятие № 105 Упражнения с элементами дыхательной гимнастики. Практическое занятие № 106 Упражнения с элементами дыхательной гимнастики. Практическое занятие № 107 Упражнения с элементами дыхательной гимнастики. Практическое занятие № 108 Разучивание комплекса ритмической и атлетической гимнастики. Практическое занятие № 109 Разучивание комплекса ритмической и атлетической гимнастики. Практическое занятие № 110 Разучивание комплекса ритмической и атлетической гимнастики. Практическое занятие № 111 Разучивание комплекса ритмической и атлетической</p>	38	

	<p>гимнастики.</p> <p>Практическое занятие № 112 Комплекс ритмической и атлетической гимнастики.</p> <p>Практическое занятие № 113 Комплекс ритмической и атлетической гимнастики.</p> <p>Практическое занятие № 114 Комплекс ритмической гимнастики.</p> <p>Практическое занятие № 115 Комплекс ритмической гимнастики.</p> <p>Практическое занятие № 116 Акробатические упражнения.</p> <p>Практическое занятие № 117 Акробатические упражнения.</p> <p>Практическое занятие № 118 Акробатические упражнения.</p> <p>Практическое занятие № 119 Акробатические упражнения.</p> <p>Практическое занятие № 120 Упражнения на перекладине.</p> <p>Практическое занятие № 121 Упражнения на перекладине.</p> <p>Практическое занятие № 122 Гимнастические упражнения.</p> <p>Практическое занятие № 123 Гимнастические упражнения.</p> <p>Практическое занятие № 124 Гимнастические упражнения.</p> <p>Практическое занятие № 125 Гимнастические упражнения.</p> <p>Практическое занятие № 126 Упражнения в равновесии.</p> <p>Практическое занятие № 127 Упражнения в равновесии.</p> <p>Практическое занятие № 128 Упражнения на растяжку для мышц брюшного пресса.</p> <p>Практическое занятие № 129 Упражнения на растяжку для мышц брюшного пресса.</p> <p>Практическое занятие № 130 Кувырок вперед.</p> <p>Практическое занятие № 131 Кувырок назад.</p> <p>Практическое занятие № 132 Длинный кувырок вперед.</p> <p>Практическое занятие № 133 Кувырок через препятствия высотой 90 см.</p> <p>Практическое занятие № 134 Прыжки со скакалкой.</p> <p>Практическое занятие № 135 Прыжки со скакалкой.</p> <p>Практическое занятие № 136 Упражнения в висах и упорах.</p> <p>Практическое занятие № 137 Упражнения в висах и упорах.</p> <p>Практическое занятие № 138 Упражнения в висах и упорах.</p> <p>Практическое занятие № 139 Лазанье по канату.</p> <p>Практическое занятие № 140 Лазанье по канату.</p> <p>Практическое занятие № 141 Совершенствование техники подтягивания, отжимания.</p> <p>Практическое занятие № 142 Совершенствование техники подтягивания, отжимания.</p>		
	Контрольная работа	-	

	<p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 73 Упражнения на развитие гибкости.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 74 Упражнения на развитие гибкости.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 75 Упражнения на развитие гибкости.</p>		
Тема 7. Волейбол.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника безопасности на уроках по волейболу. Волейбол является спортивной игрой с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой. Цель игры - направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такую же попытку соперника. Для этого команда имеет 3 касания мяча (и еще одно возможное дополнительное касание мяча на блоке). Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч на сторону соперника. Розыгрыш каждого мяча продолжается до его приземления на площадку. К занятиям допускаются учащиеся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам; • прошедшие инструктаж по мерам безопасности; • имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. <p>Учащийся должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> • иметь коротко стриженные ногти; • заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя; • бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению; • знать и соблюдать простейшие правила игры; • знать и выполнять настоящую инструкцию. <p>За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.</p> <p>Учащийся должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> • переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь; • снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, 	10/5	

	<p>висячие сережки и т. д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> • убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы; • под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия; • под наблюдением учителя взять или положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений; • убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке; • по команде учителя встать в строй для общего построения. <p>За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе. Дифференцированный зачет.</p>		
	Лабораторная работа	-	
	<p>Практическое занятие № 143 Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Практическое занятие № 144 Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Практическое занятие № 145 Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Практическое занятие № 146 Обучение техники верхней подачи мяча. Практическое занятие № 147 Игра парами. Техника нападающего удара. Практическое занятие № 148 Игра парами. Техника нападающего удара. Практическое занятие № 149 Групповые действия в защите. Практическое занятие № 150 Двусторонняя игра. Зонная защита. Практическое занятие № 151 Двусторонняя игра. Практическое занятие № 152 Двусторонняя игра.</p>	10	
	Контрольная работа	-	
	<p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 76 Закрепление исходных положений, стоек, перемещений. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 77 Закрепление передач, подач, приема снизу двумя руками. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 78 Закрепление передач, подач, приема снизу двумя руками. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 79 Закрепление передач,</p>	5	

	подач, приема снизу двумя руками. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 80 Закрепление передач, подач, приема снизу двумя руками.		
Тема 8. Настольный теннис	Содержание учебного материала	12/6	
	Техника безопасности. Обучение игре в настольный теннис, как способ развития координации, ловкости. Краткое теоретическое изучение игры: история возникновения и развития, изучение правил настольного тенниса. Обучение основным стойкам теннисиста (правосторонняя, нейтральная (или основная) и левосторонняя). Обучение основным способам хвата ракетки. Горизонтальный хват (жесткий и мягкий). Вертикальный хват (хват «малые клещи», хват «большие клещи»). Изучение основных элементов настольного тенниса. Подрезка закрытой ракеткой (слева). Подрезка открытой ракеткой (справа). Накат закрытой ракеткой (слева). Топ-спин слева. Учебная игра. Дифференцированный зачет.	2	
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие № 153 Способы хвата ракетки и виды ударов. Практическое занятие № 154 Способы хвата ракетки и виды ударов. Практическое занятие № 155 Техника настольного тенниса. Основные элементы. Практическое занятие № 156 Техника настольного тенниса. Основные элементы. Практическое занятие № 157 Техника передвижения в настольном теннисе. Практическое занятие № 158 Техника передвижения в настольном теннисе. Практическое занятие № 159 Техника атакующих и оборонительных действий. Практическое занятие № 160 Техника атакующих и оборонительных действий. Практическое занятие № 161 Игра в настольный теннис. Практическое занятие № 162 Игра в настольный теннис.	10	
	Контрольная работа	-	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 81 Реферат: «История развития настольного тенниса» Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 82 Закрепление техники ударов Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 83 Закрепление техники ударов Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 84 Закрепление техники передвижения	6	

	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 85 Закрепление техники передвижения Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 86 Закрепление техники передвижения.		
Дифференцированный зачет			
Всего		258	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебного предмета требует наличия учебного спортивного зала. Оборудование учебного спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- оборудование для занятий легкой атлетикой;
- инвентарь для занятий с мячом;
- оборудование для прыжков и общеразвивающих упражнений.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2018
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2019
3. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2017.

Дополнительные источники

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 №170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от от 03.07.2016, с изм. От 19.12.2016.)

2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413».
6. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016г. № 2/16-з).
7. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. —М., 2017.

Интернет – источники:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2018)).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, самостоятельных и контрольных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретённые умения, направленные на приобретение общих компетенций.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Сдача нормативов, зачетов.
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	
Знания:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Зачет, сдача нормативов.
- основы здорового образа жизни.	

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Тема учебного занятия	Количество часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Формируемые универсальные учебные действия
1	Легкая атлетика	1	презентация	Работа с ИКТ
2	Баскетбол	1	презентация	Работа с ИКТ
3	Футбол	1	презентация	Работа с ИКТ
4	Лыжная подготовка	1	презентация	Работа с ИКТ
5	Гимнастика	1	презентация	Работа с ИКТ
6	Волейбол	1	презентация	Работа с ИКТ
7	Настольный теннис	1	презентация	Работа с ИКТ

