

Министерство образования и молодёжной политики  
Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области  
**«Камышловский гуманитарно-технологический техникум»**



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУД.05 Физическая культура**

**общеобразовательного цикла  
основной образовательной программы**

**08.01.07. Мастер общестроительных работ**

***профиль обучения:* технологический**

Рассмотрена на заседании предметной (цикловой) комиссии педагогических работников общеобразовательных дисциплин ГАПОУ СО «КГТТ»

Председатель \_\_\_\_\_ А.Т. Чуркина

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УПР

\_\_\_\_\_ Н.А. Польдяева

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УМР

\_\_\_\_\_ Т.А. Мадыгина

Составитель: Казанская В.И.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО, а также с учётом требований ФГОС СПО 08.01.07 Мастер общестроительных работ

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....                                    | 4  |
| 2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.....             | 10 |
| 3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....  | 22 |
| 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....            | 22 |
| 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ..... | 25 |
| 6. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ     |    |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета Физическая культура разработана на основе:

- ✓ федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);
- ✓ примерной основной образовательной программы среднего общего образования (далее – ПООП СОО);
- ✓ федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 08.01.07 Мастер общестроительных работ;
- ✓ примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура (для профессиональных образовательных организаций);
- ✓ учебного плана по профессии 08.01.07. Мастер общестроительных работ;
- ✓ рабочей программы воспитания по профессии 08.01.07. Мастер общестроительных работ.

Программа учебного предмета Физическая культура разработана в соответствии с Концепцией преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30.04.2021 № Р-98, на основании письма Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Министерства просвещения Российской Федерации от 30.08.2021 № 05-1136 «О направлении методик преподавания».

Содержание рабочей программы по предмету физическая культура разработано на основе:

синхронизации образовательных результатов ФГОС СОО (личностных, предметных, метапредметных) и ФГОС СПО (ОК, ПК) с учетом профильной направленности профессии/ специальности.

Содержание программы образовательной дисциплины направлено на достижение следующих целей и задач:

**Цель** освоения ОД (в соответствии с требованиями ФГОС СОО, ориентацией на результаты ФГОС СПО):

- достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения;
- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; способной реализовывать сформированный потенциал физической культуры в последующей профессиональной деятельности;
- способствование формированию ОК и ПК.

**Задачи освоения ОД (в соответствии с требованиями ФГОС СОО, с ориентацией на ФГОС СПО):**

- формирование ценностного отношения к занятиям Физической культуры (далее – ФК), а также бережного отношения к собственному здоровью;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, в профилактике переутомления и сохранения высокой работоспособности, о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми физическими упражнениями разной функциональной направленности, двигательными действиями базовых видов спорта, упражнениями современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической

- подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях, в том числе при решении задач, ориентированных на будущую профессиональную деятельность;
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
  - приобретение опыта использования разнообразных форм и видов 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), для достижения жизненных и профессионально значимых целей;
  - формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
  - овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### **1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 08.01.07 Мастер общестроительных работ

|       |   |
|-------|---|
| ОК 01 | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам  |
| ОК 04 | Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.   |
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности |

**Личностные результаты отражают:**

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| ЛР 7                             | Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности   |
| ЛР 9                             | Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.               |
| <b>Метапредметные результаты</b> |   |
| 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 07                            | Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей  |
| 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   |
| <b>Предметные результаты</b>     |   |
| ПРб                              | Умение использовать разнообразные формы и виды физической культуры  |

|           |   |
|-----------|---|
| 01        | 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<br>02 | Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью                   |
| ПРБ<br>03 | Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств   |
| ПРБ<br>04 | Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |
| ПРБ<br>05 | Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности  |

**Примерные темы монологических выступлений (докладов),  
индивидуальных проектов**

1. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
2. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
3. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
4. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
5. Анализ системы физического воспитания в образовательных учебных заведениях.
6. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
7. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
8. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
9. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
10. Восточные единоборства. Специфика. Развиваемые качества.  
Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
11. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности учащегося и профилактике утомления.  
Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
12. История развития физической культуры как дисциплины.
13. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
14. Коррекция телосложения (массы тела) человека средствами физической культуры.

Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.

15. Лыжный спорт: перспективы развития.

16. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.

17. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.

Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.

18. Олимпийские Игры современности: герои отечественного спорта.

Основные виды спортивных игр.

19. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.

20. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.

21. Основные системы оздоровительной физической культуры.

22. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).

Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.

23. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.

24. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.

25. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.

26. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.

Процесс организации здорового образа жизни.

27. Развитие выносливости во время занятий спортом.

28. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.

29. Спорт и допинг

30. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.

31. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.

32. Адаптация к физическим упражнениям

33. Алкоголь и его отрицательное воздействие на организм

34. Анаболические стероиды

35. Аэробика. Подходящая музыка. Значение аэробики на организм человека.

36. Бадминтон. Правила. Площадка. Игроки.

37. Базовые виды спорта

38. Баня и сауна и их влияние на оздоровление

39. Баскетбол. История развития. Правила. Баскетбол в школе

40. Бег. Влияние на организм.

## Перечень мероприятий

1. Кросс Нации
2. Лыжня России
3. Лыжный спринт
4. Лыжная гонка в память Максима Мальцева

## 2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

| Вид учебной работы                                       | Объем в часах |
|--|---------------|
| <b>Объем образовательной программы учебного предмета</b> | <b>174</b>    |
| <b>Основное содержание</b>                               | <b>172</b>    |
| в т. ч.:   |               |
| теоретическое обучение                                   | <b>14</b>     |
| практические занятия                                     | <b>154</b>    |
| <b>Профессионально ориентированное содержание</b>        |               |
| в т. ч.:   |               |
| теоретическое обучение                                   | <b>4</b>      |
| практические занятия                                     |               |
| консультации   | <b>2</b>      |
| <b>Промежуточная аттестация (текущий контроль)</b>       |               |

### 3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### Физическая культура

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся  | Объем в часах | Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|--|---|---------------|---|
|  | 2   |               |   |
| <b>Раздел 1</b>  | <b>Теоретический раздел (1 семестр)</b>   |               |   |
| <b>Основное содержание</b>   |   |               |   |
| <b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта                             | <b>Содержание учебного материала</b>  | 2             |   |
|  | 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека     | 2             | ПРБ 01,<br>ЛР 02, ЛР 13,<br>МР 04, МР 05<br>ОК 04-05, 09  |
|  | 2. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации     |               |   |
| <b>Тема 1.2</b> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) | <b>Содержание учебного материала</b>  | 2             | ПРБ 01,<br>ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11,<br>МР 04<br>ОК 04-05, 09  |
|  | 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения | 2             |   |
|  | 2. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО  |               |   |
| <b>Тема 1.3</b> Здоровье и здоровый образ жизни  | <b>Содержание учебного материала</b>  | 4             | ПРБ 01, ПРБ 02,<br>ПРБ 03, МР 04, МР 05,<br>ЛР 11, ЛР 12  |
|  | 1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.                                   | 2             |   |
|  | 2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и   |               |   |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
|  | отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание   |   | ОК 04-05, 09   |
|  | 3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.<br>Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.   | 2 |  |
| Тема 1.4 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья   | <b>Содержание учебного материала</b>  | 2 | ПР6 01, ПР6 02, ЛР 11, ЛР 12, МР 04<br>ОК 04-05, 09          |
|  | 1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья<br><i>(дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</i> | 2 |  |
|  | 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность  |   |  |
| Тема 1.5 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой  | <b>Содержание учебного материала</b>  | 2 | ПР6 01, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12<br>МР 01, МР 03<br>ОК 04-05, 09  |
|  | 1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой   | 2 |  |
|  | 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).  |   |  |
|  | 3. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.  |   |  |
|  | 4. Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями  |   |  |
| Тема 1.6 Основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, ментальной и физической работоспособности, физического развития и | <b>Содержание учебного материала</b>  | 2 | ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12,<br>МР 01, МР 03<br>ОК 04-05, 09 |
|  | 1. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности  | 2 |  |
|  | 2. Дневник самоконтроля   |   |  |
|  | 3. Физические качества, средства их совершенствования   |   |  |

|   |  |          |   |
|---|--|----------|---|
| физических качеств  |  |          |   |
| <b>Профессионально ориентированное содержание</b>   |  |          |   |
| Тема 1.7 Физическая культура в режиме рабочего дня  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b> | ПР6 01, ПР6 02, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09<br>ОК 04-05, 09  |
|   | 1. Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность; зоны риска физического здоровья. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья |          |   |
|   | 2. Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления                                     |          |   |
|   | 3. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры в соответствии с группами труда  |          |   |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>2</b> |   |
|   | 1. Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условиях профессиональной деятельности                       | 2        |   |
| Тема 1.8 Профессионально-прикладная физическая подготовка   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b> | ПР6 01, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09<br>ОК 04-05, 09                 |
|   | 1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка»  |          |   |
|   | 2. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки   |          |   |
|   | 3. Средства профессионально-прикладной физической подготовки   |          |   |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>2</b> |   |
|   | 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности  | 2        |   |
| <b>Раздел № 2</b>   | <b>Практический раздел</b>   |          |   |
| <b>Методико-практические занятия</b>  |  |          |   |
| <b>Основное содержание</b>  |  |          |   |
| Тема 2.1 Подбор упражнений, оставление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | <b>Содержание учебного материала</b>   |          | ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09<br>ОК 04-05, 09 |
|   | 1. Упражнения и комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения   |          |   |
|   | 2. Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности   | -        |   |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>4</b> |   |
|   | 3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения                         | 2        |   |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  | 4. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности                | 2 |  |
| Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»   | <b>Содержание учебного материала</b>   |   | ПР6 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09<br><br>ОК 04-05, 09 |
|  | 1. Техника тестовых упражнений комплекса ГТО   | - |  |
|  | 2. Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО.   |   |  |
|  | 3. Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений                                       |   |  |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>  | 8 |  |
|  | 5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений        | 4 |  |
| 6. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                         | 4  |   |  |
| Тема 2.3 осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности | <b>Содержание учебного материала</b>   |   | ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03<br><br>ОК 04-05, 09        |
|  | 1. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития                       | - |  |
|  | 2. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью |   |  |
|  | 3. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью               |   |  |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>  | 6 |  |
|  | 7. Применение методов самоконтроля и оценка физического развития и состояния здоровья.                                     | 2 |  |
|  | 8. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.                                     | 2 |  |
|  | 9. Применение методов самоконтроля и оценка физической подготовленности.   | 2 |  |
| <b>Профессионально ориентированное содержание</b>  |  |   |  |
| Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм  | <b>Содержание учебного материала</b>   |   | ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР |
|  | 1. Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики   | - |  |
| 2. Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности                        |  |   |  |

|  |  |          |  |
|--|--|----------|--|
| организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | 3. Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности   |          | 05, МР 09<br>ОК 04-05, 09  |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>4</b> |  |
|  | 10. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности                             | 2        |  |
|  | 11. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности   | 2        |  |
| <b>Тема 2.5</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка                        | <b>Содержание учебного материала</b>   |          | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13.<br>МР 03. МР 07<br><br>ОК 04-05, 09 |
|  | 1. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью | -        |  |
|  | 2. Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств. <sup>1</sup>  |          |  |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>4</b> |  |
|  | 12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью   | 2        |  |
|  | 13. Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств   | 2        |  |
| <b>Учебно-тренировочные занятия (2семестр)</b>   |  |          |  |
| <b>Основное содержание</b>   |  |          |  |
| <b>Тема 2.6. Физические</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   |          | ПР6 04,  |

*Содержание учебного материала определяется образовательной организацией самостоятельно с учётом направленности на развитие значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств.*

|   |  |              |  |
|---|--|--------------|--|
| упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой  | 1. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности | -            | ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12<br>МР 03                             |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>2</b>     | ОК 04-05, 09   |
|   | 14. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания  | 2            |  |
| <b>.7. Гимнастика<sup>2</sup> (практические занятия 15-26)</b>  |  |              |  |
| <b>Тема 2.7 (1) Основная гимнастика (обязательный вид)</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   |              | ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 |
|   | 1. Строевые упражнения. Строевые приемы: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания  |              |  |
|   | 2. Общеразвивающие упражнения без предмета, с предметом, парные, групповые, на снарядах и тренажерах   |              |  |
|   | 3. Прикладные упражнения: ходьбы и бега, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки   |              |  |
|   | 4. Техника безопасности на занятиях гимнастикой  |              |  |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>8</b>     | ОК 04-05, 09   |
|   | 15. Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений  | 2            |  |
|   | 16. Выполнение построений и перестроений; размыкания и смыкания  | 2            |  |
|   | 17. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах  | 2            |  |
| 18. Выполнение прикладных упражнений  | 2  |              |  |
| <b>Тема 2.7 (2) Спортивная гимнастика</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   |              | ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 |
|   | Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:   |              |  |
|   | <b>Девушки</b>   | <b>Юноши</b> |  |
| 1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор | 1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание  |              | ОК 04-05, 09   |

*Основная гимнастика является обязательным видом, из остальных перечисленных видов гимнастики профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, не менее 2.*

|                             |   |  |          |  |
|-----------------------------|---|--|----------|--|
|                             | присев на одной махом соскок.   | рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.   |          |  |
|                             | 2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна   | 2. Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад) |          |  |
|                             | 3. Опорные прыжки: через коня углом с косога разбега толчком одной ногой  | 3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь   |          |  |
|                             | <b>В том числе практических занятий</b>   |  | <b>8</b> |  |
|                             | 19.Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девочки); на параллельных брусьях (юноши)  |  | 2        |  |
|                             | 20.Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девочки); на перекладине (юноши)  |  | 2        |  |
|                             | 21.Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косога разбега толчком одной ногой (девочки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)  |  | 2        |  |
|                             | 22.Развитие физических способностей средствами спортивной гимнастики  |  | 2        |  |
| Тема 2.7 (3)<br>Акробатика. | <b>Содержание учебного материала</b>  |  |          | ПР6 01, ПР6 05,<br>ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11,<br>МР 01, МР 02, МР 07<br>ОК 04-05, 09 |
|                             | 1. Элементы - кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка» |  |          |  |
|                             | 2. Выполнение акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):   |  |          |  |
|                             | <b>Девочки</b>  | <b>Юноши</b>   |          |  |
|                             | И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок                                   | И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой                                    |          |  |

|  |   |  |          |  |
|--|---|--|----------|--|
|  | назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.  | опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П. |          |  |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>   |  | <b>8</b> |  |
|  | 23.Освоение акробатических элементов  |  | 2        |  |
|  | 24.Совершенствование акробатических элементов   |  | 2        |  |
|  | 25.Освоение и совершенствование акробатической комбинации   |  | 2        |  |
|  | 26..Развитие физических способностей средствами акробатики  |  | 2        |  |
| <b>Тема 2.7</b> Атлетическая гимнастика                            | <b>Содержание учебного материала</b>  |  |          | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07<br>ОК 04-05, 09 |
|  | 1. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп   |  |          |  |
|  | 2. Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела   |  | -        |  |
|  | 3. Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах |  |          |  |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>   |  | <b>8</b> |  |
|  | 27..Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса   |  | 2        |  |
|  | 28..Выполнение упражнений со свободными весами  |  | 2        |  |
|  | 29.Выполнение упражнений и комплексов упражнений использованием новых видов фитнес оборудования   |  | 2        |  |
|  | 30.Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах   |  | 2        |  |
| <b>2.8 Спортивные игры<sup>3</sup>(практические занятия 27-34)</b> |   |  |          |  |
| <b>Тема 2.8 (1)</b> Футбол   | <b>Содержание учебного материала</b>  |  |          | ПР6 01, ПР6 04,  |

*Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, не менее 2.*

|  |  |   |   |           |
|--|--|---|---|-----------|
|  | 1. Техника выполнения приёмов игры: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря  | - | ПР6 05,<br>ЛР 05, ЛР 06,<br>ЛР 07, ЛР 08, ЛР<br>10, ЛР 11,<br>МР 01, МР 02, МР<br>07<br>ОК 04-05, 09                    |           |
|  | Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения   |   |   |           |
|  | Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам   |   |   |           |
|  | Техника безопасности на занятиях футболом  |   |   |           |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>  |   |   | <b>12</b> |
|  | 31. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры   |   |   | 2         |
|  | 32. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения  |   |   | 2         |
|  | 33. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности  |   |   | 4         |
| 34. Развитие физических способностей средствами футбола    | 4  |   |   |           |
| Тема 2.8 (2) Баскетбол                                     | <b>Содержание учебного материала</b>   | - | ПР6 01, ПР6 04,<br>ПР6 05,<br>ЛР 05, ЛР 06,<br>ЛР 07, ЛР 08, ЛР<br>10, ЛР 11,<br>МР 01, МР 02, МР<br>07<br>ОК 04-05, 09 |           |
|  | Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча |   |   |           |
|  | Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.   |   |   |           |
|  | Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам   |   |   |           |
|  | Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола  |   |   |           |
|  | Техника безопасности на занятиях баскетболом   |   |   |           |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>  |   |   | <b>18</b> |
|  | 35. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры   |   |   | 4         |
|  | 36. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения  |   |   | 4         |
|  | 37. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности  |   |   | 2         |
| 38. Развитие физических способностей средствами баскетбола | 4  |   |   |           |
| Тема 2.8 (3) Волейбол                                      | <b>Содержание учебного материала</b>   | 4 | ПР6 01, ПР6 04,<br>ПР6 05,<br>ЛР 05, ЛР 06,<br>ЛР 07, ЛР 08, ЛР<br>10, ЛР 11,<br>МР 01, МР 02, МР                       |           |
|  | Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении  |   |   |           |
|  | Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения   |   |   |           |

|   |   |          |   |
|---|---|----------|---|
|   | Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам   |          | 07<br>ОК 04-05, 09  |
|   | Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола  |          |   |
|   | Техника безопасности на занятиях волейболом   |          |   |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>   | <b>8</b> |   |
|   | 39.Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры   | 2        |   |
|   | 40.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения  | 2        |   |
|   | 41.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности  | 4        |   |
|   | 42.Развитие физических способностей средствами волейбола  |          |   |
|   | <b>(3 семестр)</b>  |          |   |
| Тема 2.8 (4) Бадминтон                                    | <b>Содержание учебного материала</b>  |          | ПР6 01, ПР6 04,<br>ПР6 05,<br>ЛР 05, ЛР 06,<br>ЛР 07, ЛР 08, ЛР<br>10, ЛР 11,<br>МР 01, МР 02, МР<br>07<br>ОК 04-05, 09 |
|   | Техника выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад  |          |   |
|   | Тактика игры в бадминтон: тактика защиты, тактика нападения   |          |   |
|   | Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам  |          |   |
|   | Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона   |          |   |
|   | Техника безопасности на занятиях бадминтоном  |          |   |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>   | <b>8</b> |   |
|   | 43.Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры   | 2        |   |
|   | 44.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения  | 2        |   |
|   | 45.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности  | 2        |   |
| 46.Развитие физических способностей средствами бадминтона | 2   |          |   |
| Тема 2.8 (5) Теннис                                       | <b>Содержание учебного материала</b>  |          | ПР6 01, ПР6 04,<br>ПР6 05,<br>ЛР 05, ЛР 06,<br>ЛР 07, ЛР 08, ЛР<br>10, ЛР 11,<br>МР 01, МР 02, МР<br>07<br>ОК 04-05, 09 |
|   | Техника выполнения приёмов игры: упражнения с мячом - «школа мяча»; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); упражнения с ракеткой; упражнения с ракеткой и мячом. Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, передвижения игрока (старт из исходного положения, движение к мячу, «вход» в удар, «выход» из удара и повторный старт, выход на позицию наивысшей готовности для следующего ответа); подача, приём подачи (свеча) |          |   |
|   | Тактика игры в теннис: тактика защиты, тактика нападения  |          |   |
|   | Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам   |          |   |
|   | Подвижные игры и эстафеты с элементами тенниса  |          |   |

|  |  |           |   |
|--|--|-----------|---|
|  | Техника безопасности на занятиях теннисом  |           |   |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>14</b> |   |
|  | 47. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры   | 2         |   |
|  | 48. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения  | 4         |   |
|  | 49. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности  | 4         |   |
|  | 50. Развитие физических способностей средствами тенниса  | 4         |   |
| Тема 2.8 (7)<br>Спортивные игры,<br>тражающие<br>национальные,<br>региональные или<br>этнокультурные<br>особенности <sup>4</sup> | <b>Содержание учебного материала</b>   | 4         | ПР6 01, ПР6 04,<br>ПР6 05,<br>ЛР 05, ЛР 06, ЛР<br>07, ЛР 08, ЛР 10,<br>ЛР 11,<br>МР 01, МР 02, МР<br>07<br>ОК 04-05, 09 |
|  | Развитие физических способностей средствами игры   |           |   |
|  | Техника выполнения приёмов игры  |           |   |
|  | Правила игры.  | -         |   |
|  | Правила поведения и техника безопасности на занятиях   |           |   |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>4</b>  |   |
|  | 51. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры   | 4         |   |
|  | <i>( 4 семестр)</i>  |           |   |
| Тема 2.9 Лёгкая<br>атлетика  | 1. Техника бега (кроссового бега <sup>5</sup> , бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши) |           | ПР6 01, ПР6 04,<br>ПР6 05,<br>ЛР 07, ЛР 10, ЛР<br>11,<br>МР 01, МР 02, МР<br>07<br>ОК 04-05, 09                         |
|  | 2. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной   |           |   |
|  | 3. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра  | -         |   |
|  | 4. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики  |           |   |
|  | 5. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой   |           |   |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>30</b> |   |
|  | 52. Совершенствование техники спринтерского бега   | 4         |   |
|  | 53. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции  | 4         |   |
|  | 54. Совершенствование техники эстафетного бега   | 4         |   |
|  | 55. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега   | 4         |   |
|  | 56. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега  | 4         |   |
|  | 57. Совершенствование техники метания  | 4         |   |

|  |  |            |  |
|--|--|------------|--|
|  | 58.Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики | 6          |  |
| <b>Промежуточная аттестация (текущий контроль)</b> |  |            |  |
| <b>Консультации</b>                                |  | 2          |  |
| <b>Всего:</b>                                      |  | <b>174</b> |  |

#### **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

##### **Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы учебного предмета требует наличия учебного кабинета. Спортивный зал

Оборудование учебного кабинета:

##### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); ворота футбольные, кольца баскетбольные, мяч баскетбольный 4 шт, мяч футбольный 4шт, насос для накачивания мячей с иглой, манишки игровые, конус игровой, сетка волейбольная, мяч волейбольный 8 шт.

##### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, , комплект матов гимнастических, , мостик гимнастический подкидной, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, обруч гимнастический, скакалка гимнастическая.

##### **Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект теннисных мячей.

##### **Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная

## **Информационное обеспечение обучения**

### **Основные источники**

#### Для преподавателей

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 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)

Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 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. N413"

Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/ 16-з)

#### Для студентов:

1. Лях, В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 кл.- М.: Просвещение, 2019

### **Дополнительные источники**

#### ИНТЕРНЕТ –РЕСУРСЫ

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. [www.goupr32441.narod.ru](http://www.goupr32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»). Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Оценка сформированности ОК и (или) ПК у обучающихся средствами текущего контроля

| № раздела, темы  | Коды образовательных результатов (ЛР, МР, ПР, ОК, ПК) | Варианты заданий  |
|--|---|---|
| Тема № 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта                | ПР6 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05                    | <p><i>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о формах организации физического воспитания обучающихся умения правильно использовать терминологию в области физической культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение индивидуального проекта</li> </ul>   |
| Тема № 1.3 Здоровье и здоровый образ жизни                                   | ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, МР 04, МР 05, ЛР 11, ЛР 12    | <p><i>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о составляющих здорового образа жизни, о возможностях физической культуры в профилактике заболеваний, умения правильно использовать терминологию в области физической культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение индивидуального проекта:</li> <li>- «Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности»</li> <li>- «Здоровый студент – востребованный специалист»</li> <li>- «Физическая культура как средство профилактики заболеваний»;</li> <li>- «Оптимальный двигательный режим студента».</li> </ul> |
| Тема № 1.4 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья | ПР6 01, ПР6 02, ЛР 11, ЛР 12, МР 04                   | <p><i>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья и их возможностях в решении задач профессиональной деятельности, умения правильно использовать терминологию в области физической культуры.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение возможностей современных систем и технологи укрепления и сохранения здоровья для решения задач физического воспитания обучающихся;</li> <li>- определение возможностей современных систем и технологи укрепления и сохранения здоровья.</li> </ul>                         |
| Тема № 1.5. Основы методики  | ПР6 01,   | <p><i>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о нагрузке и факторах</i></p>  |

|   |  |  |
|---|--|--|
| самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой  | ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12<br>МР 01, МР 03  | <p><i>регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями профессионально-прикладной направленности, умения правильно использовать терминологию в области физической культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение факторов, влияющих на нагрузку при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями</li> <li>- определение нагрузки (объёма и интенсивности) при выполнении физических упражнений разной функциональной направленности с учётом индивидуальных особенностей, гендерных различий и физической подготовленности.</li> </ul>  |
| <b>Тема № 1.6</b> Основы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств | ПРБ 03,<br>ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12,<br>МР 01, МР 03                              | <p><i>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний об индивидуальных показателях здоровья, умственной и физической работоспособности в режиме учебного дня, в режиме рабочего дня при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельностью:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение индивидуальных показателей для осуществления самоконтроля за физической и умственной работоспособностью в режиме рабочего дня обучающегося;</li> <li>- определение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособности в режиме рабочего дня обучающегося;</li> <li>- определение показателей и методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособности в режиме учебного дня обучающегося.</li> <li>- заполнение дневника самоконтроля.</li> </ul> |
| <b>Тема № 1.7</b> Физическая культура в режиме трудового дня  | ПРБ 01, ПРБ 02,<br>ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13,<br>МР 01, МР 04, МР 09 | <p><i>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о факторах риска для здоровья в профессиональной деятельности, о рациональной организации труда и оптимальном двигательном режиме как факторе сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности, о роли и значении форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности, в том числе, при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление режима двигательной активности с учетом получаемой профессии/специальности;</li> </ul>   |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение индивидуального проекта: «Режим двигательной активности с учётом специфики профессиональной деятельности с учетом получаемой профессии/специальности», «Профилактика профессиональных заболеваний средствами физического воспитания»</li> <li>- определение значения и возможностей форм и видов физкультурной деятельности в оптимизации работоспособности, при выполнении работ с учетом получаемой профессии/специальности</li> </ul>   |
| <b>Тема № 1.8</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка  | ПР6 01,<br>ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 13,<br>МР 01, МР 04, МР 09                    | <i>Задания, ориентированные на оценку освоения умения определять профессионально-значимые физические и психические качества.</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение значимых физических и психических качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности</li> </ul> <i>Задания, ориентированные на оценку профессионально-прикладной физической подготовленности:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>контрольное тестирование физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности - демонстрация выполнения физических упражнений для развития профессионально значимых физических и личностных качеств;</li> </ul> |
| <b>Тема № 2.1</b><br>Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04,<br>ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12,<br>МР 01, МР 04, МР 05,<br>МР 09 | <i>Задания, ориентированные на оценку освоения умения подбирать упражнения, составлять и самостоятельно проводить индивидуальные комплексы упражнений</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений:</li> <li>- утренней гимнастики,</li> <li>- физкультминуток, физкультпауз,</li> <li>- коррекции осанки и телосложения:</li> </ul>   |
| <b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                                | ПР6 01,<br>ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11,<br>МР 01, МР 04, МР 09                           | <i>Задания, ориентированные на оценку освоения умения составлять планы занятий и самостоятельно выполнять задания по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление планов и самостоятельное выполнение фрагментов занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»:</li> </ul>   |

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p><b>Тема 2.3</b> Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности</p> | <p>ПР6 03,<br/>ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12,<br/>МР 01, МР 03</p>   | <p><i>Задания, ориентированные на оценку освоения умения осуществлять контроль за физической нагрузкой и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями: по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение методики «пульсометрии»;</li> <li>- определение нагрузки с учётом показателей частоты сердечных сокращений при выполнении физических упражнений</li> </ul> <p><i>Задания, ориентированные на оценку освоения умения осуществлять контроль за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности с помощью простейших функциональных проб:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение дневника самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности в режиме обучающегося;</li> <li>- применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической работоспособности в режиме дня обучающегося</li> </ul> |
| <p><b>Тема 2.5</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>  | <p>ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05,<br/>ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13.<br/>МР 03. МР 07</p> | <p><i>Задания, ориентированные на оценку освоения упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом получаемой профессии/специальности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение физических упражнений</li> <li>- участие в спортивных соревнованиях;</li> </ul>  |
| <p><b>Тема 2.6</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой</p>   | <p>ПР6 04,<br/>ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12<br/>МР 03</p>   | <p><i>Задания, ориентированные на оценку освоения умения выполнять физические упражнения оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности,</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение физических упражнений</li> </ul>   |

|            |  |   |
|------------|--|---|
| Гимнастика | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05,<br>ЛР 05, ЛР 06,<br>ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11,<br>МР 01, МР 02, МР 07 | <i>Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы:</i><br>- выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности<br>- демонстрация техники выполнения приемов игры и игровой деятельности<br>- контрольное тестирование, контрольные упражнения |
|------------|--|---|

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физического образования обучающихся**

***Знания:***

При проверке знаний оценивается способность обсуждать, сравнивать, анализировать, оценивать или находить решение какой-либо проблемы. При оценивании знаний учитываются такие показатели, как глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным ситуациям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний могут использоваться методы устного и письменного контроля в следующих формах:

- устный опрос,
- написание тестовых заданий,
- письменная работа,
- мультимедийная презентация.

Оценка 5 («отлично») - за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности

Оценка 4 («хорошо») - за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка 3 («удовлетворительно») - за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения применить знания на практике.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - за непонимание и незнание материала программы

***Уровень владения техникой упражнения:***

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний ограничений, накладываемых в зависимости от патологической формы имеющегося заболевания (на основании справки врача).

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.

Оценка 5 («отлично») - движения или отдельные его элементы выполнены в соответствие с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях.

Оценка 4 («хорошо») - движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка 3 («удовлетворительно») - движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки.

***Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:***

При оценивании способов и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

Оценка 5 («отлично») - обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка 4 («хорошо») - обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка 3 («удовлетворительно») - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний.

***Уровень физической подготовленности:***

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказания и ограничения, накладываемые в зависимости от патологической формы имеющегося заболевания (на основании

справки врача). При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме *тестирования*.

Оценка 5 («отлично») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств.

Оценка 4 («хорошо») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата.

Оценка 3 («удовлетворительно») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств.

**Оценка сформированности ОК и (или) ПК у обучающихся средствами промежуточной аттестации  
(в форме дифференцированного зачета)**

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

| N п/п | Испытания (тесты)   | Нормативы |         |
|-------|---------------------|-----------|---------|
|       |                     | Юноши     | Девушки |
| 1.    | Бег на 30 м (с)     | 4,9       | 5,7     |
|       | или бег на 60 м (с) | 8,8       | 10,5    |

|   |  |       |       |
|---|--|-------|-------|
|   | или бег на 100 м (с)   | 14,6  | 17,6  |
| 2.  | Бег на 2000 м (мин, с)   | -     | 12.00 |
|   | или бег на 3000 м (мин, с)   | 15.00 | -     |
| 3.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)   | 9     | -     |
|   | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)   | -     | 11    |
|   | или рывок гири 16 кг (количество раз)  | 15    | -     |
|   | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)  | 27    | 9     |
| 4.  | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)   | +6    | +7    |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>  |  |       |       |
| 5.  | Челночный бег 3x10 м (с)   | 7,9   | 8,9   |
| 6.  | Прыжок в длину с разбега (см)  | 375   | 285   |
|   | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)   | 195   | 160   |
| 7.  | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)   | 36    | 33    |
| 8.  | Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)   | 27    | -     |
|   | весом 500 г (м)  | -     | 13    |
| 9.  | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)  | -     | 20.00 |
|   | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)  | 27.30 | -     |
|   | или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)   | -     | 19.00 |
|   | или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)   | 26.30 | -     |
| 10.   | Плавание на 50 м (мин,с)   | 1.15  | 1.28  |
| 11.   | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15    | 15    |
|   | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»  | 18    | 18    |
| 12.   | Самозащита без оружия (очки)   | 15-20 | 15-20 |
| 13.   | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)   | 10    | 10    |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе   |  | 13    | 13    |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) |  | 7     | 7     |

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов);

оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний;  
оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний;  
оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний

**6.ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ\***

| № п/п | № пункта программы | Дата внесения изменений и дополнений | До внесения изменений и дополнений | После изменений и дополнений | Дата и № протокола рассмотрения цикловой комиссией | Дата и № протокола рассмотрения методическим советом/ педагогическим советом |
|-------|--------------------|--------------------------------------|------------------------------------|------------------------------|--|--|
| 1     |                    |                                      |                                    |                              |  |  |
| 2     |                    |                                      |                                    |                              |  |  |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597676

Владелец Бочкарева Елена Еварестовна

Действителен с 03.03.2023 по 02.03.2024