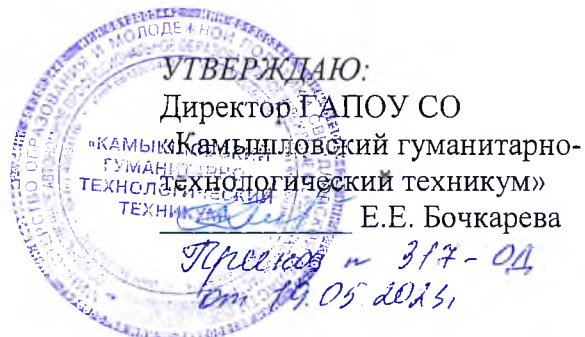


Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области  
**«Камышловский гуманитарно-технологический техникум»**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУД.09 Физическая культура**  
**основной образовательной программы**  
**подготовки квалифицированных рабочих, служащих по**  
**профессии**  
**23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей**

**профиль обучения: технологический**

**уровень образования: базовый**

г. Камышлов, 2023

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

Председатель \_\_\_\_\_ Л.А. Цытыркина

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УПР

\_\_\_\_\_ Н.А. Польдяева

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УМР

\_\_\_\_\_ Т.А. Мадыгина

Составитель: Казанская В.И., преподаватель ГАПОУ СО «КГТТ»

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 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                  |    |
|----------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....                                                    | 4  |
| 2. ОБЪЕМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ .....              | 13 |
| 3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ..... | 14 |
| 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....                                  | 22 |
| 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ..... | 23 |
| 6. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ...24               |    |

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе:

✓ федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утверждённый приказом Минобрнауки РФ от 17.05. 2012 г. № 413 с изменениями и дополнениями 12.08.2022г.);

примерной основной образовательной программы среднего общего образования (далее – ПООП СОО); 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

✓ федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО)

✓ примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» (для профессиональных образовательных организаций);

✓ учебного плана по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

✓ Методическими материалами по обязательной общеобразовательной дисциплине Физическая культура

Программа общеобразовательной дисциплины «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 общеобразовательной дисциплине Физическая культура разработано с учётом:

синхронизации образовательных результатов ФГОС СОО (личностных, предметных, метапредметных) и ФГОС СПО (ОК, ПК) с учетом профессионализации.

Содержание программы общеобразовательной дисциплины направлено на достижение следующих целей развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культурного здорового и безопасного образа жизни и будущего квалифицированного специалиста, на основе национально – культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста

### **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **1.1. Место общеобразовательной дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

✓ Общеобразовательная дисциплина физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

#### **1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:**

Содержание общеобразовательной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (базовый уровень) направлено на достижение личностных, метапредметных и предметных (далее – Пр) результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО и с учетом федеральной основной рабочей программой по «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

Личностные результаты освоения основной образовательной программы обучающимися должны отражать готовность и способность обучающихся руководствоваться сформированной

внутренней позицией личности, системой ценностных ориентации, позитивных внутренних убеждений, соответствующих традиционным ценностям российского общества, расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

**гражданского воспитания:**

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

**патриотического воспитания:**

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;

идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

**духовно-нравственного воспитания:**

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

**эстетического воспитания:**

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

**физического воспитания:**

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

**трудового воспитания:**

готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

**экологического воспитания:**

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности;

**ценности научного познания:**

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;

осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

а) базовые логические действия:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

б) базовые исследовательские действия:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;

разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;

ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

в) работа с информацией:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

а) общение:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

б) совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

а) самоорганизация:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретенный опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

б) самоконтроль:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:

самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;

саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;

внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;

эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;

социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

г) принятие себя и других людей:

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;

признавать свое право и право других людей на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

| Код и наименование формируемых компетенций                                                              | Планируемые результаты освоения дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                         | Общие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Дисциплинарные (предметные) <sup>1</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| ОК 1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам | <p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul> |

<sup>1</sup>Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО от 17.05.2012г. № 413 (в последней редакции от 12.08.2022)

|                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                     | решении жизненных проблем                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| ОК 4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> <li>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</li> <li>б) совместная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> </li> <li>Овладение универсальными регулятивными действиями:</li> <li>г) принятие себя и других людей: <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ПК 2.3 Осуществлять техническое обслуживание автомобильных трансмиссий.</p> | <p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> </ul> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Примерные темы  
монологических выступлений (докладов)**

1. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах
2. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
3. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
4. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
5. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
6. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
7. История развития физической культуры как дисциплины.
8. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
9. Коррекция телосложения (массы тела) человека средствами физической культуры.
10. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
11. Лыжный спорт: перспективы развития.

**Перечень мероприятий**

(в соответствии с календарем памятных и знаменательных дат)

Уровень техникума КГТТ

1. Турнир по мини-футболу между студентами учебных групп КГТТ
2. Турнир по волейболу между студентами учебных групп КГТТ
3. Товарищеская встреча между студентами КГТТ и КТПТ

Городской уровень

1. Кросс Нации
2. Лыжня России
3. Открытый турнир по Футболу среди СПОУ
4. Турнир по мини-футболу среди СПОУ и ОУ Камышловского городского округа
5. Открытое первенство по волейболу среди СПОУ и ОУ Камышловского городского округа.

Районный уровень

1. Классический спринт
2. Лыжная гонка в память М. Мальцева
3. Легкоатлетический кросс в память В. Солдатова.

## 2. ОБЪЕМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

| <b>Вид учебной работы</b>                                  | <b>Объем в часах</b> |
|------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Объем образовательной программы учебного предмета</b>   | <b>72</b>            |
| <b>Основное содержание</b>                                 | <b>50</b>            |
| в т. ч.:                                                   |                      |
| теоретическое обучение                                     | 8                    |
| лабораторные/практические занятия                          | 42                   |
| <b>Профессионально ориентированное содержание</b>          | <b>20</b>            |
| в т. ч.:                                                   |                      |
| теоретическое обучение                                     | 4                    |
| лабораторные/практические занятия                          | 12                   |
| индивидуальный проект (да/нет)**                           | нет                  |
| <b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b> | <b>2</b>             |

### 3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «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 |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                           | 2                                                                                                                                                                                                         | 3             |                                                                                                                                                           |
| Раздел 1                                                    | Теоретический раздел                                                                                                                                                                                      |               |                                                                                                                                                           |
|                                                             |                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                                                                                           |
| Основное содержание                                         |                                                                                                                                                                                                           | 8             |                                                                                                                                                           |
| Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                             | 2             |                                                                                                                                                           |
|                                                             | 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека                                                 | 2             | ОК 2, ОК 4, ОК 8                                                                                                                                          |
|                                                             | 2. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации                                                 |               |                                                                                                                                                           |
|                                                             | 1. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО                                                                                                                                              |               |                                                                                                                                                           |
| Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни                    | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                             | 2             | ОК 2, ОК 4, ОК8                                                                                                                                           |
|                                                             | 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 |               |                                                                                                                                                           |

|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------|
|                                                                                       | 2. 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.                                                                                                                                                    |   |                           |
| Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья            | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 | ОК 2, ОК 4, ОК8           |
|                                                                                       | 1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья<br>(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.) | 2 |                           |
|                                                                                       | 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность                                                                                                                                                                                                                                       |   |                           |
| Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 | ОК 2, ОК 4, ОК8           |
|                                                                                       | 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).                                                                                                                                                   |   |                           |
|                                                                                       | 4. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |                           |
|                                                                                       | 5.Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |                           |
| *Профессионально ориентированное содержание*                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4 |                           |
| Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня                                   | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 | ОК 2, ОК 4, ОК8<br>ПК 2.3 |
|                                                                                       | 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 |                           |
|                                                                                       | 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                                                                                                                                                   |    |                           |
| Тема 1.6<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка                                                                           | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                 |    | ОК 2, ОК 4, ОК8<br>ПК 2.3 |
|                                                                                                                                        | 1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка»                                                                                                                                                                                                  | 2  |                           |
|                                                                                                                                        | 2.Задачи профессионально-прикладной физической подготовки                                                                                                                                                                                                     |    |                           |
|                                                                                                                                        | 3.Средства профессионально-прикладной физической подготовки                                                                                                                                                                                                   |    |                           |
| Раздел № 2                                                                                                                             | Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности                                                                                                                                                                             | 58 |                           |
| Методико-практические занятия                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                               | 12 |                           |
| *Профессионально ориентированное содержание*                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                               | 12 |                           |
| Основное содержание                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                               |    |                           |
| Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                 | 2  | ОК 1, ОК 4, ОК8<br>ПК 2.3 |
|                                                                                                                                        | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                          | 2  |                           |
|                                                                                                                                        | 1.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки.                                                                                                                                                                          | 2  |                           |
|                                                                                                                                        | 2.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности                                                                                                                                                    |    |                           |
| Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                           | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                 | 2  | ОК 1, ОК 4, ОК8<br>ПК 2.3 |
|                                                                                                                                        | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                          | 2  |                           |
|                                                                                                                                        | 3.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений<br>Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | 2  |                           |
| Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности                                                        | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                 | 2  | ОК 2, ОК 4, ОК8<br>ПК 2.3 |
|                                                                                                                                        | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                          | 2  |                           |
|                                                                                                                                        | 4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.                                                                                                                                                                        | 2  |                           |
| Тема 2.4. Составление                                                                                                                  | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                 | 2  |                           |

|                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                         |    |                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------|
| и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                    | 2  | ОК 1, ОК 4, ОК8<br>ПК 2.3 |
|                                                                                                                                                  | 5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности       | 2  |                           |
|                                                                                                                                                  | 6.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности                                                        |    |                           |
| Тема2.5<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка                                                                                      | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                           | 8  | ОК 1, ОК 4, ОК8<br>ПК 2.3 |
|                                                                                                                                                  | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                    | 8  |                           |
|                                                                                                                                                  | 7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. | 8  |                           |
|                                                                                                                                                  | 8-11. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий( первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)                                                                                     |    |                           |
| Учебно-тренировочные занятия                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                         | 42 |                           |
| Основное содержание                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                         | 42 |                           |
| Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой                                                            | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                           | 2  | ОК 1, ОК 4, ОК8<br>ПК 2.3 |
|                                                                                                                                                  | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                    | 2  |                           |
|                                                                                                                                                  | 12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержание работоспособности, развитие основных физических качеств.              | 2  |                           |
| 2.7. Гимнастика <sup>2</sup> (практические занятия 13-20)                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                         | 8  |                           |
| Тема 2.7 (1) Основная гимнастика<br>(обязательный вид)                                                                                           | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                           | 2  | ОК 1, ОК 4, ОК8           |
|                                                                                                                                                  | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                    | 2  |                           |
|                                                                                                                                                  | 13. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приемов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.                                                 | 2  |                           |

<sup>2</sup> 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.

|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |                 |                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                          | 14. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.<br>Выполнение прикладных упражнений ходьба и бег, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки |   |                 |                                                                                                                                                                                                                                            |
| Тема 2.7 (2)<br>Спортивная гимнастика                                    | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                               | 2 | ОК 1, ОК 4, ОК8 |                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                          | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                        | 2 |                 |                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                          | 15.Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)                                                                                                                                                  | 2 |                 |                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                          | 16.Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)                                                                                                                                                                          |   |                 |                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                          | 17.Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)                                                                                                            |   |                 |                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                          | Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:                                                                                                                                                                                                                    |   |                 |                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                          | Девушки                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |                 | Юноши                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                          | 1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок.                                                                                                             |   |                 | 1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание 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 виса 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 косого разбега толчком одной ногой | 3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь                                                                                                                                                                                                                                    |   |                 |                                                                                                                                                                                                                                            |
| Тема 2.7 (3)<br>Акробатика.                                              | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                               |   | ОК 1, ОК 4, ОК8 |                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                          | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                        | 4 |                 |                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                               | 18.Освоение акробатических элементов: 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»                                                                                                            | 4  |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                               | 19.Совершенствование акробатических элементов                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                               | 20. Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться);                                                                                                                                                                                         |    |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                               | Девушки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |                 | Юноши                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                               | 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 назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П. |    |                 | 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 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. |
| 2.8 Спортивные игры <sup>3</sup> (практические занятия 21-28) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 20 |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Тема 2.8 (1) Футбол                                           | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4  | ОК 1, ОК 4, ОК8 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                               | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4  |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                               | 21.Техника безопасности на уроках футбола.<br>Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней и внешней частью подъема, остановка мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановка мяча подошвой.                             | 2  |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                               | 22.Правила игры и методика судейства, техника нападения, действие игрока без мяча: освобождение от опеки противника.                                                                                                                                                                                                                       |    |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                               | 23. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2  |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                               | 24.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

<sup>3</sup> Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, не менее 2.

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |                 |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------|
| <b>Тема 2.8 (2) Баскетбол</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>4</b> |                 |
|                               | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>4</b> |                 |
|                               | 25-26. Техника безопасности на уроках баскетбола<br>Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, стойки, остановки, повороты, ловля и передача мяча двумя-одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола, ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, с изменением высоты отскока и направления, по зрительному и звуковому сигналу, броски одной рукой на месте, в движении, от груди, от плеча, бросок после ловли, и после ведения, бросок мяча. | <b>2</b> |                 |
|                               | 27. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>2</b> |                 |
| <b>Тема 2.8 (3) Волейбол</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>4</b> | ОК 1, ОК 4, ОК8 |
|                               | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>4</b> |                 |
|                               | Техника безопасности на уроках волейбола.<br>Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, стойки, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и ударом в сторону, на бедро на спину, прием мяча одной рукой в нападении сверху.                                                                                                                                                                          | <b>2</b> |                 |
|                               | Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |                 |
|                               | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>2</b> |                 |
| <b>Тема 2.8 (4) Бадминтон</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>4</b> |                 |
|                               | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>4</b> |                 |
|                               | Техника безопасности на уроках бадминтона.<br>Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: освоение стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удар по волану, техника передвижения игрока к стене, в стороны, назад.                                                                                                                                                                                                                        | <b>2</b> |                 |
|                               | Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>2</b> |                 |
|                               | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |                 |
| <b>Тема 2.8 (5) Теннис</b>    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>4</b> | ОК 1, ОК 4, ОК8 |
|                               | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>4</b> |                 |
|                               | Техника безопасности на уроках настольного тенниса.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>2</b> |                 |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |                 |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------|
|                                                      | Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: упражнения с мячом, способы хвата ракетки( для удара справа, слева, универсальная хватка), удары по мячу, перемещение по площадке, бег приставным, скрестным шагом, змейкой, подача и прием мяча. |    |                 |
|                                                      | Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                                                 | 2  |                 |
|                                                      | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности                                                                                                                                                                                                   |    |                 |
| Тема 2.9 Лёгкая атлетика(30-38)                      | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                   |    | ОК 1, ОК 4, ОК8 |
|                                                      | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                                | 16 |                 |
|                                                      | 30.Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширование.                                                                                                                                   | 2  |                 |
|                                                      | 31.Совершенствование спринтерского бега.                                                                                                                                                                                                                        | 2  |                 |
|                                                      | 32-34. Совершенствование кроссового бега, средние и длинные дистанции( 2000 м (девушки) 3000м (юноши)                                                                                                                                                           | 2  |                 |
|                                                      | 35. Совершенствование техники эстафетного бега(4x100м, 4x400м бег с различной скоростью по прямой                                                                                                                                                               | 2  |                 |
|                                                      | 36.совершенствование техники прыжка в длину.                                                                                                                                                                                                                    |    |                 |
|                                                      | 37.совершенствование техники прыжка в высоту с разбега                                                                                                                                                                                                          | 2  |                 |
|                                                      | 38.совешенствование техники метания гранаты весом 500г (девушки) и 700г ( юноши)                                                                                                                                                                                | 2  |                 |
|                                                      | 39-40. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Подвижные игры с элементами легкой атлетики и эстафеты.                                                                                                                                          | 2  |                 |
|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |                 |
|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |                 |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет ) |                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2  |                 |
| ИТОГО:                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                 | 72 |                 |

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1 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 медболов.

#### **Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная

### **4.2 Информационное обеспечение обучения**

#### **Информационное обеспечение обучения**

##### **Основная для студентов**

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

##### **Дополнительная для студентов**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов проф ессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. -М ., 2017
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов проф ессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СГ10.-М.,2017

##### **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.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.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 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Общая/профессиональная компетенция                                                                                                                                                          | Раздел/Тема                                                                              | Тип оценочных мероприятий                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК. 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам                                                                                   | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6<br><br>Р 2, Темы 2.1 - 2.5, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9.   | -составление словаря терминов, либо кроссворда                                                                                                                                                                                         |
| ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами                                                                                   | Р 1, Темы: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6<br><br>Р 2, Темы: 2.1 - 2.5, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9. | -составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей                                                                                                                          |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Р 1, Темы: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6<br><br>Р 2, Темы: 2.1 - 2.5, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9. | -фронтальный опрос<br>-контрольное тестирование<br>сдача контрольных нормативов<br>-сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)<br>- выполнение упражнений на дифференцированном зачете                                      |
| ПК 2.3 Осуществлять техническое обслуживание автомобильных трансмиссий                                                                                                                      | Р 1, Темы: 1.5, 1.6<br>Р 2, Темы: 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5                                | -составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом профессиональной деятельности<br>-контрольное тестирование<br>сдача контрольных нормативов<br>-сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) |

## 6. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

| №<br>п/п | № пункта<br>рабочей<br>программы | Дата<br>внесения<br>изменений<br>и<br>дополнений | До<br>внесения<br>изменений<br>и<br>дополнений | После<br>изменений и<br>дополнений | Дата и №<br>протокола<br>рассмотрения<br>цикловой<br>комиссией | Дата и №<br>протокола<br>рассмотрения<br>методическим<br>советом/<br>педагогическим<br>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