

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



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГАПОУ СО

«Камышловский гуманитарно-технологический техникум»

Е.Е. Бочкарева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.09 Физическая культура
основной образовательной программы
подготовки специалистов среднего звена
по специальности среднего профессионального образования
38.02.08 «Торговое дело»
профиль обучения: естественнонаучный
уровень образования: базовый

г. Камышлов, 2024

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

Председатель _____ Л.А. Цытыркина

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УПР
_____ Н.А. Польшева

СОГЛАСОВАНО:

Методист

_____ Л.А. Цытыркина

Составитель: Казанская В.И., преподаватель

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 38.02.08 «Торговое дело»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. ОБЪЕМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	13
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	14
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23

1. 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);
- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 38.02.08 «Торговое дело»;
- ✓ примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» (для профессиональных образовательных организаций);
- учебного плана по специальности 38.02.08 «Торговое дело»;
- ✓ 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 и задач:

Цели дисциплины:

Содержание программы общеобразовательной дисциплины "Физическая культура" 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 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ 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 специальности 38.02.08 «Торговое дело»

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)
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	В части 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, 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 рассматриваемых явлений; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем	- 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний; связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - 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: г) принятие себя и других людей: - 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	- уметь использовать разнообразные формы и виды физической 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разносторонней функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
--	--	---

Примерные темы

1. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
2. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
3. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
4. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека
5. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности учащегося и профилактике утомления.
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.

Перечень мероприятий

(в соответствие 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

Вид учебной работы		Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета		72
Основное содержание		50
в т. ч.:		
теоретическое обучение		8
лабораторные/практические занятия		42
Профессионально ориентированное содержание		20
в т. ч.:		
теоретическое обучение		4
лабораторные/практические занятия		16
индивидуальный проект (да/нет)**		нет
Промежуточная аттестация (экзамен/дифференцированный зачет)		2

3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Формируемые компетенции
1	2	3	
Раздел 1	Теоретический раздел	8	
		2	ОК04, ОК08.
Основное содержание	Содержание учебного материала		
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 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	2	ОК04, ОК08
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала 1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. 2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальное двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание 2. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.	2	
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала 1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные	2	ОК04, ОК08

	прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)			
	2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах функциональной физической культуры и их функциональная оздоровительность	2		OK04, OK08
	направленность			
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	Содержание учебного материала			
	1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой	2		
	2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).			
	3. Основные принципы построения самостоятельных занятий.			
	4. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.			
	5. Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями			
		4		OK04, OK08
		2		
*Профессионально ориентированное содержание *				
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала			
	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 профилактики переутомления			
	3. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры в соответствии с группами труда			
Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			
	1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка»	2		
	2. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки			
	3. Средства профессионально-прикладной физической подготовки			
				OK04, OK08

14

Раздел № 2		Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	58
Методико-практические занятия			
Профессионально ориентированное содержание			ОК04, ОК08
Основное содержание			
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФС «ГТО»	Содержание учебного материала		2
	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		
	Содержание учебного материала		ОК04, ОК08
	Практические занятия		2
	3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений подготовки к выполнению тестовых упражнений и выполнения планов-конспектов и требований ВФС		2
	Освоение методики составления планов-конспектов и требований ВФС самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФС «ГТО»		
	Содержание учебного материала		ОК04, ОК08
	Практические занятия		2
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценки умственной и физической работоспособности Тема 2.4 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Содержание учебного материала		2
	Практические занятия		2
	4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.		ОК04, ОК08
	Содержание учебного материала		2
	Практические занятия		2
	5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профилактики производственной гимнастики, комплексов упражнений 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		
	Содержание учебного материала		ОК04, ОК08
	Практические занятия		2
	5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профилактики производственной гимнастики, комплексов упражнений 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			

15

Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			6	ОК04, ОК08
	Практические занятия			6	
	7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы обеспечивающие			6	
	8-11. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий(первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)			42	
Учебно-тренировочные занятия				42	ОК04, ОК08
	Содержание учебного материала			2	
	Практические занятия			2	
	12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержание работоспособности, развитие основных физических качеств.			8	
Основное содержание				2	ОК04, ОК08
	Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой			2	
				2	
				2	
Тема 2.7 (1) Основная гимнастика (обязательный вид)	Содержание учебного материала			2	ОК04, ОК08
	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	
	14. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений ходьба и бег, упражнений в равновесии, лазанье и перелезание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки			2	
Тема 2.7 (2) Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала			2	ОК04, ОК08
	Практические занятия			2	
	15. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)			2	
				2	

организации профессиональная образовательная организация выбирает те, для

¹ 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.

	16. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)			
	17. Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косоного разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)			
	Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:			
	Девушки	Юноши		
Тема 2.7 (3) Акробатика.	1. Висы и упоры: толчком ног подьем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок.	1. Висы и упоры: подьем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подьем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подьем 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, подьем переворотом, подьем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)		
	3. Опорные прыжки: через коня углом с косоного разбега толчком одной ногой	3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь	4	ОК04, ОК08
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	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		

Тема 2.8 (3) Волейбол	27. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	ОК04, ОК08
	28..Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	4	
	4	4	
Тема 2.8 (4) Бадминтон	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		
	Техника безопасности на уроках волейбола.		
	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 ударом в сторону, на бедро на спину, прием мяча одной рукой в нападении сверху.	2	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	4	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	4	
	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		
	Техника безопасности на уроках бадминтона.		
Тема 2.8 (5) Теннис	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: освоение стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника удара, перемещения игрока, подачи, удар по волану, техника передвижения игрока к стене, в стороны, назад.	2	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	4	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	4	
	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		
	Техника безопасности на уроках настольного тенниса.		
	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.	2	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
			ОК04, ОК08

Тема 2.9 Лёгкая атлетика(30-38)	Содержание учебного материала		ОК04, ОК08
	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.		2
	37.совершенствование техники прыжка в высоту с разбега		2
	38.совершенствование 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)		72
	ИТОГО:		

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета требует наличия 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 профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. -М., 2017
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СГ10.-М.,2017

Дополнительные источники

ИНТЕРНЕТ –РЕСУРСЫ

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.gour32441.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 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с 11, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9,	-составление словаря терминов, либо кроссворда -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 1.5,1.6 Р.2 2.1,2.6,2.7,2.8,2.9	-фронтальный опрос -контрольное тестирование сдача контрольных нормативов -сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) - выполнение упражнений на дифференцированном зачете

6. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№ п/п	№ пункта рабочей программ ы	Дата внесения изменений и дополнени й	До внесения изменений и дополнений	После изменений и дополнений	Дата и № протокола рассмотрения цикловой комиссией	Дата и № протокола рассмотрения методическим советом/ педагогически м советом
1						
2						

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 359040073915316482112313993369613528402878580864
Владелец Бочкарева Елена Еварестовна
Действителен с 28.02.2024 по 27.02.2025