

*к ООП по профессии
15.01.05 Сварщик (ручной и частично
механизированной сварки (наплавки))*

**Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Московской области «Электростальский колледж»**

Утверждена приказом руководителя
образовательной организации
Пр.№ 211-од от 23.05.2023 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОД. 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

г.о. Электросталь, 2023 г.

РАССМОТРЕНО

ПЦК ФК

Протокол № 9

«05» апреля 2023 г.

Председатель ПЦК

/Сахаров А.Ю./

Рабочая программа учебной дисциплины ОД.12 «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями:

1. Рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физической культуры» для профессиональных образовательных организаций, ФГБОУ ДПО ИРПО Протокол № 13 от «29» сентября 2022 г. (утв. на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования, протокол № 14 от «30» ноября 2022 г.);

2. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии: 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)), утвержденного Приказом Министерства Просвещения РФ № 50 от 29.01.2016г. (регистрационный номер 41197 от 24.02.2016г.) с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 сентября 2016 г. N 1193 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 октября 2016 г., регистрационный номер N 43932)

3. Приказа Министерства просвещения РФ от 01 сентября 2022 г. N 796 "О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования"

4. Федерального закона от 31 июля 2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся;

5. Учебного плана по профессии: 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)), утвержденного «23» мая 2023г., приказ № 211-од.

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «Электростальский колледж»

Разработчик: Сахаров Александр Юрьевич

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»...	
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	23
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	26

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии: 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. 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 культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; 	<ul style="list-style-type: none"> - 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

	<ul style="list-style-type: none"> - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - 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; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;</p>	<p>-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p>- 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);</p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>людей на ошибки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	
	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> - 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; 	
<p>ОК.08. 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"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на 	<ul style="list-style-type: none"> - 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; - 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; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

	<p>основе личных предпочтений;</p> <ul style="list-style-type: none">- 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	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	117
в т.ч.	
Основное содержание	96
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	62
самостоятельная работа обучающегося	32
<p>в том числе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Доклад (презентация) по теме: Роль физической культуры в профессиональной деятельности специалиста. Отработка двигательных и игровых навыков - Медленный равномерный бег 10 – 30 мин. - Быстрый бег с ускорением: 10 отрезков по 100м. и 5 отрезков по 200м. - Прыжки на скакалке: на скорость – 1 мин.; на выносливость – до 5 мин. - Прыжки в длину и на высоту с места по 10 попыток. - Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в мини-футбол. - Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в настольный теннис. - Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в волейбол. - Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в баскетбол. - Выполнение комплекса силовых упражнений (без отягощений) на различные группы мышц. - Выполнение индивидуальной программы по силовой подготовке в тренажерном зале. - Отработка техники изученных гимнастических и акробатических упражнений: кувырки, стойки, упоры и висы. - Отработка техники изученных лыжных ходов. Смена ходов в движении. Темповая тренировка 3-5км. - Отработка техники подъема и спуска с горы, лавирование и торможения при спуске с горы на лыжах. - Передвижение на лыжах в равномерном темпе от 5км. до 10км. 	
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	19
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	10
самостоятельная работа обучающегося	7
<p>в том числе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Доклад (презентация) по теме: Роль физической культуры в профессиональной деятельности специалиста. Разработка комплексов упражнений: 	

<ul style="list-style-type: none"> - Разработать программу активного отдыха в ходе профессиональной деятельности; - Разработать индивидуальный силовой комплекс физических упражнений в тренажерном зале - Разработать комплексы утренней и вводной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. - Разработать комплекс производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. - Завести и регулярно использовать личный дневник самоконтроля для самостоятельных занятий ФУ, с реальным отражением своих показателей. 	
<p>Промежуточная аттестация в форме - зачета, дифференцированного зачета</p>	2

2.2. Тематический план и содержание дисциплины:

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1.	Физическая культура, как часть культуры общества и человека	8	
Основное содержание (теоретические занятия)		4	
Тема 1.1 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материал	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	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, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание		
	3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека		
	4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
Самостоятельная работа обучающегося: - Подготовить доклад (презентация) на тему: Физическая культура и ЗОЖ в обеспечении моего здоровья.	2		
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Содержание учебного материала	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой		
	2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями		
	3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля		
	4. Физические качества, средства их совершенствования		

Профессионально ориентированное содержание (теоретические занятия)		4	
Тема 1.3 Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.		
Тема 1.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки.		
	2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.		
	Самостоятельная работа обучающегося: - Подготовить доклад (презентация) по теме: Роль физической культуры в профессиональной деятельности специалиста.	2	
Раздел № 2	Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		
Методико-практические занятия			
Профессионально ориентированное содержание (практические занятия)		15	
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных пауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.		
	2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.		
	Самостоятельная работа обучающегося: - Разработать комплексы утренней и вводной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	1	
Тема 2.2	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04,

Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений.	1	OK 08
	2. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».		
	Самостоятельная работа обучающегося: - Разработать план подготовки к выполнению тестовых упражнений ГТО. Завести и регулярно использовать личный дневник самоконтроля для самостоятельных занятий ФУ, с реальным отражением своих показателей.		
Тема 2.3 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Содержание учебного материала	2	OK 01, OK 04, OK 08
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.		
	2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.		
	Самостоятельная работа обучающегося: - Разработать индивидуальный силовой комплекс физических упражнений в тренажерном зале.	1	
Тема 2.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	2	OK 01, OK 04, OK 08
	1. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.		
	2. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий).		
	Самостоятельная работа обучающегося: - Разработать комплекс производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	1	
Тема 2.5. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала	2	OK 01, OK 04, OK 08
	1. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств.		
	2. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.		

	3. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).		
	Самостоятельная работа обучающегося: - Разработать программу активного отдыха в ходе профессиональной деятельности.	1	
Основное содержание (практические занятия)			
Учебно-тренировочные занятия			
2.6. Гимнастика (практические занятия)			
Тема 2.6 (2)	Содержание учебного материала	5	
Спортивная гимнастика	1. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на параллельных брусьях (юноши).		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на гимнастической перекладине (юноши).		
	3. Освоение и совершенствование опорного прыжка через козла и коня: ноги врозь (юноши).		
	Самостоятельная работа обучающегося: - Отработка техники изученных гимнастических упражнений: прыжки, стойки, упоры и висы.	2	
Тема 2.6 (3)	Содержание учебного материала	2	
Акробатика.	1. 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».		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2. Совершенствование акробатических, гимнастических элементов и их связок.		
	3. Освоение и совершенствование акробатической комбинации.		
	Самостоятельная работа обучающегося: - Отработка техники изученных гимнастических и акробатических упражнений: кувырки, стойки, упоры и висы.	1	
Тема 2.6 (4)	Содержание учебного материала	7	
Атлетическая гимнастика.	1. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.		
	3. Выполнение комплексов силовых упражнений со штангой, гириями и гантелями и на силовых тренажерах. Выполнение упражнений со свободными весами.		
	Самостоятельная работа обучающегося:	2	

	- Выполнение комплекса силовых упражнений (без отягощений) на различные группы мышц. - Выполнение индивидуальной программы по силовой подготовке в тренажерном зале.	2	
2.7 Спортивные игры (практические занятия)		38	
Тема 2.7 (1) Футбол	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях футболом. Правила игры и методика судейства.		
	2. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.		
	3. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника		
	4. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Учебные и зачетные игры в футбол, мини-футбол, фutsal.		
	Самостоятельная работа обучающегося: - Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в мини-футбол.	2	
Тема 2.7 (2) Баскетбол	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры и методика судейства.		
	2. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча.		
	3. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.		
	4. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Учебные и зачетные игры в баскетбол и стритбол.		
	Самостоятельная работа обучающегося: - Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в баскетбол.	4	
Тема 2.7 (3) Волейбол	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры и методика судейства.		
	2. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками,		

	прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении. Техника паса. Игра под сеткой, постановка блока.		
	3. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	4. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Учебные и зачетные игры в волейбол.		
	Самостоятельная работа обучающегося: - Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в волейбол.	4	
Тема 2.7 (4) Настольный теннис	Содержание учебного материала	4	
	1. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Правила игры и методика судейства.		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, подача, приём подачи, перемещения перед столом.		
	3. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения в одиночной (1x1) и парной игре (2x2)		
	4. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Учебные и зачетные игры в одиночной (1x1) и парной игре (2x2) в настольный теннис.		
	Самостоятельная работа обучающегося: - Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в настольный теннис.	2	
Тема 2.7 (5) Бадминтон, дартс	Содержание учебного материала	2	
	1. Техника безопасности на занятиях в бадминтон и в дартс. Правила игры в бадминтон. Правила игры в дартс. Методика судейства.		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад		
	3. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Тактические особенности игры в дартс.		
	4. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Учебные игры по упрощенным правилам. Зачетные игры по правилам.		
2.8 Легкая атлетика (практические занятия)		21	
Тема 2.8 Лёгкая	Содержание учебного материала	14	ОК 01, ОК 04,

атлетика.	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега из высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники и тактики спринтерского бега на короткие дистанции. Челночный бег.		ОК 08
	2. Совершенствование техники и тактики спринтерского бега на короткие дистанции.		
	3. Совершенствование техники и тактики кроссового бега на средние (400м, 1000м.) и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))		
	4. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)		
	5. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);		
	6. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		
	Самостоятельная работа обучающегося: - Медленный равномерный бег 10 – 30 мин. - Быстрый бег с ускорением: 10 отрезков по 100м. и 5 отрезков по 200м. - Прыжки на скакалке: на скорость – 1мин.; на выносливость – до 5мин. - Прыжки в длину и на высоту с места по 10 попыток.	3 2 1 1	
2.9 Лыжная подготовка (практические занятия)		12	
Тема 2.9 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Изучение и совершенствование техники бесшажных, одношажных, двухшажных и коньковых, одновременных и попеременных лыжных ходов.		
	2. Изучение и совершенствование техники подъемов в гору, поворотов и торможений при спуске с горы на лыжах. Отработка техники поворотов, небольших спусков и подъемов, преодоления препятствий при равномерном движении на лыжах.		
	3. Отработка техники и тактики скоростного бега на лыжах на средние и длинные дистанции. Бег на лыжах – 5 км – выполнение нормативов.		
	Самостоятельная работа обучающегося: - Отработка техники изученных лыжных ходов. Смена ходов в движении. - Отработка техники подъёма, лавирование и торможения при спуске с горы на лыжах. - Передвижение на лыжах в равномерном темпе от 5км. до 10км.	1 1 2	
Промежуточная аттестация по дисциплине (зачет, дифференцированный зачёт)		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Всего:		117	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения: (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры: Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, ворота, кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, конус игровой, сетка волейбольная, мячи волейбольные, ракетки для бадминтона, воланы, комплект для игры в дартс, теннисные столы, теннисные ракетки, теннисные шары.

Гимнастика: Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, мостик гимнастический подкидной, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 6м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая, брусья гимнастические, козел гимнастический, конь гимнастический, коврики гимнастические, обручи гимнастические №2, скакалки гимнастические, коврики гимнастические, скамьи для степ аэробики, фитнес шары для футбола.

Легкая атлетика: Секундомеры, эстафетные палочки, рулетка 10м, 30м., стартовые и разметочные флажки, беговые барьеры, гранаты для метания 500гр., 700гр., легкоатлетические снаряды (ядро, диск, копье), стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, маты приземления для прыжков в высоту, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный

Лыжная подготовка: Комплект лыжного оборудования (лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки) на 40 чел.

Общефизическая подготовка: Тренажерный зал укомплектованный силовыми тренажерами, спецскамьи, штанги с комплектом блинов обрезиненных 90 кг, комплект гирь, комплект гантелей, перекладины навесные универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, эспандер универсальный, комплект медболов №3.

Оборудование для проведения соревнований: скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее: Аптечка медицинская. Огнетушитель и пожарный кран

С целью повышения эффективности образовательного процесса в ходе освоения рабочей программы учебной дисциплины применяются электронно-образовательные ресурсы (ЭОР), в виде сетевых ЭОР, ЭОР на локальных носителях, онлайн-курсов, ЭУМК и т.п.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1. Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

2. Рекомендуемые печатные издания по реализации общеобразовательной дисциплины представлены в методических рекомендациях по организации обучения.

С целью повышения эффективности образовательного процесса в ходе освоения рабочей программы учебной дисциплины применяются электронно-образовательные ресурсы (ЭОР), в виде сетевых ЭОР, ЭОР на локальных носителях, онлайн-курсов, ЭУМК.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе.

Информационное обеспечение реализации программы

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

Основные печатные издания

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.

2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.

3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.

4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>

5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.

2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.

3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.

4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.

5. Глек И.В., Чернышев П. А., Викарчук МИ, Виноградов А.С.; под ред. акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
6. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. – Казань: Казан. ун-т, 2020. – 70 с.
7. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
8. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
9. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
10. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.
11. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. – Москва: Спорт, 2018.
12. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.

Интернет - ресурсы

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. URL: <http://school-collection.edu.ru/>. – Текст: электронный.
2. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». URL: <http://window.edu.ru/>. – Текст: электронный.
3. КиберЛенинка. URL: <http://cyberleninka.ru/> . – Текст: электронный.
4. Министерство просвещения Российской Федерации. URL: <https://edu.gov.ru/> / . – Текст: электронный.
5. Научная электронная библиотека (НЭБ). URL: <http://www.elibrary.ru>. - Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: <http://https://minsport.gov.ru/> . – Текст: электронный.
7. Официальный сайт Олимпийского комитета России. URL: <http://olympic.ru> .
8. Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия «Энциклопедия Кругосвет». URL: <http://krugosvet.ru/>. – Текст: электронный.
9. Федеральный портал «Российское образование». URL: <http://edu.ru/>. – Текст: электронный.
10. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. URL: <http://fcior.edu.ru/> . – Текст: электронный.
11. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://infosport.ru/kml/default.xml>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
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 П-о/с ¹ , 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 –защита презентации/доклада-презентации –выполнение самостоятельной работы
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, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 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 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9.	–составление профессиограммы –заполнение дневника самоконтроля –защита реферата –составление кроссворда –фронтальный опрос –контрольное тестирование –составление комплекса упражнений –оценивание практической работы –тестирование –тестирование (контрольная работа по теории) –демонстрация комплекса ОРУ, –сдача контрольных нормативов –сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) –сдача нормативов ГТО –выполнение упражнений на дифференцированном зачете