

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Форма обучения	<u>очная</u> (очная, заочная)
Курс	<u>1, 2, 3</u>
Семестр	<u>1, 2, 3, 4, 5</u>

2023

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 07.06.2012, регистрационный № 24480);

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 11.01.08 Оператор связи, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.08.2013 г. № 876, зарегистрированного Минюстом России 20.08.2013 регистрационный № 29553, с изменением, внесенным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 24.07.2015 № 754 (зарегистрированного Минюстом России 18.08.2015 г., регистрационный № 38582);

с учетом:


- Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной Приказом Министерства просвещения РФ от 23.11.2022 № 1014 (зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 22.12.2022, регистрационный № 71763);
- примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования, протокол № 14 от 30.11.2022.

Рабочая программа рассмотрена
на заседании ЦК общеобразовательных,
гуманитарных и социально-
экономических дисциплин отделения АиЭС

Протокол № 9

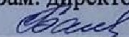
от «19» апреля 2023 г.

Председатель ЦК

 О.В. Абайдулина


УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УМР

 Т.Б. Балобанова

«21» апреля 2023 г.

Рабочую программу разработал:

преподаватель высшей квалификационной категории, преподаватель физической культуры
ры  Л.И. Вяткина

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	26

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина ОД.09 Физическая культура входит в общеобразовательный цикл ППКРС как обязательная дисциплина.

Общеобразовательная дисциплина ОД.09 Физическая культура является обязательной частью образовательного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС по профессии 11.01.08 Оператор связи.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цель общеобразовательной дисциплины:

Содержание программы общеобразовательной дисциплины ОД.09 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 и ПК:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности и 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 её всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их производственной

	<p>сравнения, классификации и обобщения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственный связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать в ходе полеченные решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую область 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>деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.</p>	<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"> - 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

	<ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом 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 своё право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека; 	<p>комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p>
<p>ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.</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 учётом 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости).

	<p>имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	
<p>ПК 5.3. Организовывать деятельность почтальонов по доставке денежных переводов и пенсий на дому, анализировать и оценивать отчет почтальона.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - уметь контролировать и оценивать индивидуального физического развития и физической подготовленности; - планировать системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; - выполнять индивидуально подобранные комплексы атлетической гимнастики на тренажерах, с отягощениями; - оценивать выполнение практических заданий, выполнение индивидуальных заданий и принятие нормативов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем общеобразовательной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы общеобразовательной дисциплины	176
Основное содержание	132
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	126
Профессионально ориентированное содержание	44
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	40
Промежуточная аттестация в форме зачетов и дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия	Объем часов	Формируемые общие и профессиональные компетенции
1	2	3	4
1 семестр		34	
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека		2	
<p>Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровый образ жизни, современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Физическая культура как часть культуры общества и человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации.</p> <p>Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное) и «здоровый образ жизни». Факторы, определяющие здоровье. Составляющие «здорового образа жизни»: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание</p> <p>Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.</p> <p>Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.</p> <p>Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (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.)</p> <p>Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.</p>	1	ОК 1

Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья	Содержание учебного материала	1	ОК 1; ОК 2
	<p>Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой</p> <p>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.</p> <p>Основные принципы построения самостоятельных занятий.</p> <p>Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля.</p> <p>Физические качества, средства их совершенствования.</p>		
Раздел 2. Методические основы обучения лёгкой атлетике, гимнастике, баскетболу.		32	ОК 2; ОК 3
Учебно-тренировочные занятия			
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину и метания гранаты.	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие №1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники спринтерского бега.		
	Практическое занятие №2. Совершенствование техники эстафетного бега.		
	Практическое занятие №3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и метания гранаты.	2	
Методико-практические занятия			
Тема 2.2 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов	Профессионально ориентированное содержание	2	
	Практическое занятие №4. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.		

упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Практическое занятие №5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.	2	
Учебно-тренировочные занятия			
Тема 2.3 Основная гимнастика	Содержание учебного материала	2	ОК 1, ОК 2
	Практическое занятие №6. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений, построений и перестроений; размыкания и смыкания, поворотов на месте.		
Тема 2.4 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	2	ОК 1, ОК 2
	Практическое занятие №7. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса		
	Практическое занятие №8. Выполнение упражнений со свободными весами и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования, силовых тренажёрах и кардиотренажерах.	2	
Тема 2.5 Методы самоконтроля и оценки умственной и физической работоспособности	Профессионально ориентированное содержание	2	ОК 1, ПК 2
	Практическое занятие №9. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.		
Тема 2.6 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм	Профессионально ориентированное содержание	2	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ПК 5.3
	Практическое занятие №10. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		

организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Практическое занятие №11. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
Учебно-тренировочные занятия			ОК 1, ОК 2, ОК 3
Тема 2.7 Баскетбол	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие №12. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2	
	Практическое занятие №13. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	Практическое занятие №14. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	Практическое занятие №15. Развитие физических способностей средствами баскетбола	2	
Тема 2.8 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Профессионально ориентированное содержание		ОК 1, ОК 2, ПК 5.3
	Практическое занятие №16. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств	2	
2 семестр		38	
Раздел 3. Физическая культура в профессиональной деятельности		2	ОК 1, ОК 2, ПК 5.3
Тема 3.1	Профессионально ориентированное содержание		

Физическая культура в режиме трудового дня	<p><i>Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления.</i></p> <p><i>Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной специальности к группе труда.</i></p> <p><i>Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры в соответствии с группами труда.</i></p> <p><i>Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи и средства профессионально-прикладной физической подготовки.</i></p> <p><i>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</i></p> <p><i>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</i></p>		
Раздел 4. Методические основы обучения лыжной подготовке, волейболу, настольному теннису и лёгкой атлетике			
Учебно-тренировочные занятия			
Тема 4.1 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	8	ОК 1
	Практическое занятие №17. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Освоение и совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	2	
	Практическое занятие №18. Освоение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Переход с одновременных ходов на попеременные.	2	
	Практическое занятие №19. Освоение и совершенствование техники выполнения конькового хода.	2	
	Практическое занятие №20. Техника преодоления подъемов и спусков при ходьбе по дистанции. Развитие физических способностей средствами лыжной подготовки.	2	
Тема 4.2	Содержание учебного материала	8	ОК 1, ОК 2,

Волейбол	Практическое занятие №21. Техника безопасности на занятиях волейболом.	2	ОК 3
	Практическое занятие №22. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	Практическое занятие №23. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	Практическое занятие №24. Развитие физических способностей средствами волейбола.	2	
Тема 4.3 Настольный теннис	Содержание учебного материала	4	ОК 1, ОК 2, ОК 3
	Практическое занятие №25. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.	2	
	Практическое занятие №26. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Развитие физических способностей средствами настольного тенниса.	2	
Тема 4.4 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	2	ОК 1, ОК 2
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
	Практическое занятие №27. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
Методико-практические занятия			
Тема 4.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Профессионально ориентированное содержание	10	ОК 1, ОК 2, ПК 5.3
	Практическое занятие №28. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.	2	

	<i>Практическое занятие №29. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)</i>	2	
	<i>Практическое занятие №30. Лазание по канату с использованием спец. снаряжения спасателя, подтягивания на высокой перекладине.</i>	2	
	<i>Практическое занятие №31. Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.</i>	2	
Тема 4.6 Бег на средние и длинные дистанции. Прыжки в высоту.	Содержание учебного материала	6	ОК 1
	<i>Практическое занятие №32. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.</i>	2	
	<i>Практическое занятие №33. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега</i>	2	
	<i>Практическое занятие №34. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики.</i>	2	
Промежуточная аттестация в форме зачета		2	
3 семестр		44	
Раздел 2. Методические основы обучения лёгкой атлетике, гимнастике, баскетболу			
Методико-практические занятия			
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину и метания гранаты.	Содержание учебного материала	6	ОК 1, ОК 2,
	<i>Практическое занятие №35. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники спринтерского бега.</i>	2	
	<i>Практическое занятие №36. Совершенствование техники эстафетного бега.</i>	2	
	<i>Практическое занятие №37. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и метания гранаты.</i>	2	
Тема 2.2 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов	Профессионально ориентированное содержание	4	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ПК 5.3
	<i>Практическое занятие №38. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.</i>	2	

упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Практическое занятие №39. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.	2	
Тема 2.3 Основная гимнастика	Учебно-тренировочные занятия	4	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ПК 5.3
	Профессионально ориентированное содержание		
	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие №40. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений, построений и перестроений; размыкания и смыкания, поворотов на месте.	2	
Тема 2.4 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	4	ОК 1, ОК 2, ОК 3,
	Практическое занятие №41. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса	2	
	Практическое занятие №42. Выполнение упражнений со свободными весами и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования, силовых тренажёрах и кардиотренажерах.	2	
Тема 2.5 Методы самоконтроля и оценки умственной и физической работоспособности	Профессионально ориентированное содержание	2	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ПК 5.3
	Практическое занятие №43. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	2	
Тема 2.6 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Профессионально ориентированное содержание	4	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ПК 5.3
	Практическое занятие №44. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
	Практическое занятие №45. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной	2	

при решении профессионально-ориентированных задач	<i>физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности</i>		
Учебно-тренировочные занятия		8	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ПК 5.3
Тема 2.7 Баскетбол	Практическое занятие №46. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2	
	Практическое занятие №47. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	Практическое занятие №48. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	Практическое занятие №49. Развитие физических способностей средствами баскетбола	2	
Тема 4.2 Волейбол	Содержание учебного материала	8	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ПК 5.3
	Практическое занятие №50. Техника безопасности на занятиях волейболом.	2	
	Практическое занятие №51. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	Практическое занятие №52. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	Практическое занятие №53. Развитие физических способностей средствами волейбола.	2	
Тема 2.8 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<i>Профессионально ориентированное содержание</i>	4	ПК 5.3
	<i>Практическое занятие №54.</i> Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств	4	
Промежуточная аттестация в форме зачета		2	
4 семестр		36	

Раздел 3. Физическая культура в профессиональной деятельности			
Тема 3.1 Физическая культура в режиме трудового дня	Профессионально ориентированное содержание		ОК 1, ОК 2, ОК 3, ПК 5.3
	<p><i>Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления.</i></p> <p><i>Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной специальности к группе труда.</i></p> <p><i>Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры в соответствии с группами труда.</i></p> <p><i>Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи и средства профессионально-прикладной физической подготовки.</i></p> <p><i>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</i></p> <p><i>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</i></p>		
Раздел 4. Методические основы обучения лыжной подготовке, волейболу, настольному теннису и лёгкой атлетике			
Тема 4.1 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	8	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ПК 5.3
	Практическое занятие №55. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Освоение и совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	2	
	Практическое занятие №56. Освоение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Переход с одновременных ходов на попеременные.	2	
	Практическое занятие №57. Освоение и совершенствование техники выполнения конькового хода.	2	
	Практическое занятие №58. Техника преодоления подъемов и спусков при ходьбе по дистанции. Развитие физических способностей средствами лыжной подготовки.	2	

Тема 4.2 Волейбол	Содержание учебного материала	8	
	Практическое занятие №59. Техника безопасности на занятиях волейболом.	2	ОК 1, ОК 2, ОК 3,
	Практическое занятие №60. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	Практическое занятие №61. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	Практическое занятие №62. Развитие физических способностей средствами волейбола.	2	
Тема 4.3 Настольный теннис	Содержание учебного материала	4	ОК 1, ОК 2, ОК 3,
	Практическое занятие №63. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.	2	
	Практическое занятие №64. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Развитие физических способностей средствами настольного тенниса.	2	
Тема 4.4 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	2	ОК 1, ОК 2, ОК 3,
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
	Практическое занятие №65. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	
Тема 4.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Профессионально ориентированное содержание	8	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ПК 5.3
	Практическое занятие №66. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.	2	

	<i>Практическое занятие №67. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)</i>	2	
	<i>Практическое занятие №68. Лазание по канату с использованием спец. снаряжения спасателя, подтягивания на высокой перекладине.</i>	2	
	<i>Практическое занятие №69. Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.</i>	2	
Тема 4.6 Бег на средние и длинные дистанции. Прыжки в высоту.	Содержание учебного материала	4	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ПК 5.3
	<i>Практическое занятие №70. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега</i>	2	
	<i>Практическое занятие №71. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики.</i>	2	
Промежуточная аттестация в форме зачета		2	
5 семестр		24	
Раздел 2. Методические основы обучения лёгкой атлетике, гимнастике, баскетболу			
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину и метания гранаты.	Учебно-тренировочные занятия		ОК 1, ОК 2, ОК 3, ПК 5.3
	Содержание учебного материала	4	
	<i>Практическое занятие №72. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники спринтерского бега.</i>	2	
	<i>Практическое занятие №73. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и метания гранаты.</i>	2	
Тема 2.2 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<i>Профессионально ориентированное содержание</i>	2	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ПК 5.3
	<i>Практическое занятие №74. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.</i>	2	

Тема 2.4 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		ОК 1, ОК 2, ОК 3, ПК 5.3
	Практическое занятие №75. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса	2	
	Практическое занятие №76. Выполнение упражнений со свободными весами и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования, силовых тренажёрах и кардиотренажерах.	2	
Тема 2.5 Методы самоконтроля и оценки умственной и физической работоспособности	Профессионально ориентированное содержание	2	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ПК 5.3
	Практическое занятие №77. <i>Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.</i>	2	
Тема 2.6 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Профессионально ориентированное содержание	4	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ПК 5.3
	Практическое занятие №78. <i>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности</i>	2	
	Практическое занятие №79. <i>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности</i>	2	
Тема 4.2 Волейбол	Учебно-тренировочные занятия	6	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ПК 5.3
	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие №80. Техника безопасности на занятиях волейболом.	2	
	Практическое занятие №81. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	

Тема 2.8 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<i>Профессионально ориентированное содержание</i>	2	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ПК 5.3
	<i>Практическое занятие №82. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств</i>	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта			
Всего:		176	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение реализации рабочей программы

Реализация рабочей программы дисциплины обеспечена наличием:

- спортивного зала, оснащенного спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;
- оборудованными открытыми спортивными площадками с прыжковой ямой, сектором для метания и беговыми дорожками, полосой препятствий.

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щиты баскетбольные игровой (комплект); ворота мини-футбола (комплект), кольца баскетбольные, табло игровое (электронное), мячи баскетбольные №7, мячи баскетбольные №7 для соревнований, мячи баскетбольные №5, мячи футбольные №4, мячи футбольные №5, мячи футбольные №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конусы игровые, свисток.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, комплект матов гимнастических №2, перекладина гимнастическая пристенная, коврики гимнастические, палки гимнастические №3, обручи гимнастические №2, скакалки гимнастическая, гриф, гантели, гири, комплекс тренажёров.

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), гранаты для метания 500 и 700гр., палочки эстафетные, набивные мячи, мячи для метания.

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

Лыжный спорт

Стеллаж для хранения лыж, лыжи, лыжные палочки, ботинки, секундомер.

Подвижные игры

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

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, сетка заградительная

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы общеобразовательной дисциплины библиотечный фонд имеет печатные, электронные образовательные и информационные ресурсы.

3.2.1. Основные источники:

1. Физическая культура. Базовый уровень : учебник для 10 - 11 классов общеобразовательных организаций / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова ; ред. М. Я. Виленский. - Москва : Русское слово, 2019. - 175 с.

2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2022г. – 320с.

3. Физическая культура. 10 - 11 классы : базовый уровень : учебник для образовательных организаций / В. И. Лях. - 10-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2022. - 272 с.

3.2.2. Дополнительные источники:

1. Физическая культура. 10 - 11 классы : базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. - 6-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2022. – 160с.
2. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / А. А. Бишаева. - Москва : КноРус, 2013. - 299 с.
3. Физическая культура. Футбол для всех. 10-11 классы : учебник / Г. И. Погадаев ; ред. И. Акинфеев. - Москва : Просвещение, 2021. - 110 с.

3.2.3. Информационные ресурсы

1. <http://www.teoriya.ru/journals/> - Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
2. <http://www.teoriya.ru/fkvot/> - Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка раскрываются через дисциплинарные результаты, усвоенные знания и приобретенные обучающимися умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций

Результаты обучения (владения, умения, ОК, ПК)	Показатели оценки	Тип оценочных мероприятий
Знать/Владеть:		
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ОК 1, ОК 4, ОК 6, ПК 5.3	владеет и демонстрирует современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Защита презентации/доклада презентации; составление словаря терминов/кроссворда по теме 1.1-1.2; Практическое занятие по теме 2.8
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ОК 1, ОК 4, ОК 6, ПК 5.3	владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	Фронтальный опрос по теме 1.2; Практические занятия по темам 2.2, 2.5
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ОК 1, ОК 4, ОК 6, ПК 5.3	владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, применяет их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Практические занятия по темам 2.2; 2.4; 2.6; 3.2; 4.5
- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). ОК 6	демонстрирует положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	Практические занятия по темам 2.1, 2.4; 2.7; 4.1; 4.2; 4.3 Сдача контрольных нормативов и норм ГТО по темам 2.1; 2.4; 2.7; 4.1; 4.2; 4.4

<p>- 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; ОК 6</p>	<p>владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис), активно применяет их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>	<p>Практические занятия по темам - 2.1; 2.3; 2.4; 2.7; 4.1; 4.2; 4.3 Сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) по темам 2.1; 2.4; 2.7; 4.1; 4.2; 4.3</p>
<p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ОК 1, ОК 4, ОК 6, ПК 5.3</p>	<p>владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	<p>Практические занятия по темам - 2.1; 2.3; 2.4; 2.7; 4.1; 4.2; 4.3 Сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) по темам 2.1; 2.4; 2.7; 4.1; 4.2; 4.3</p>
<p>-владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, ОК 1, ОК 4, ОК 6, ПК 5.3</p>	<p>владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности,</p>	<p>Практические занятия по темам 2.1, 2.4; 2.7; 4.1; 4.2; 4.3 Сдача контрольных нормативов и норм ГТО по темам 2.1; 2.4; 2.7; 4.1; 4.2; 4.4</p>
<p>Уметь:</p>		
<p>- умение 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); ОК 1, ОК 4, ОК 6,</p>	<p>применяет 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»</p>	<p>Устный опрос по теме 1.1-1.2; 3.1; 3.2 Практические занятия по темам 2.2; 4.4</p>
<p>- уметь применять их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ОК 1, ОК 4, ОК 6, ПК 5.3</p>	<p>умеет применять их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	<p>Устный опрос по теме 1.1-1.2; 3.1; 3.2 Практические занятия по темам 2.2; 4.4</p>

<p>- уметь контролировать и оценивать индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>ОК 1, ОК 4, ОК 6, ПК 5.3</p>	<p>умеет контролировать и оценивать индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p>	<p>Практические занятия по темам 2.1, 2.4; 2.7; 4.1; 4.2; 4.3 Сдача контрольных нормативов и норм ГТО по темам 2.1; 2.4; 2.7; 4.1; 4.2; 4.4</p>
<p>- планировать системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p> <p>ОК 1, ОК 4, ОК 6, ПК 5.3</p>	<p>планирует системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p>	<p>Практические занятия по темам 2.1, 2.4; 2.7; 4.1; 4.2; 4.3 Сдача контрольных нормативов и норм ГТО по темам 2.1; 2.4; 2.7; 4.1; 4.2; 4.4</p>
<p>- выполнять индивидуально подобранные комплексы атлетической гимнастики на тренажерах, с отягощениями;</p> <p>ОК 1, ОК 4, ОК 6, ПК 5.3</p>	<p>выполняет индивидуально подобранные комплексы атлетической гимнастики на тренажерах, с отягощениями;</p>	<p>Практические занятия по темам 2.1, 2.4; 2.7; 4.1; 4.2; 4.3 Сдача контрольных нормативов и норм ГТО по темам 2.1; 2.4; 2.7; 4.1; 4.2; 4.4</p>
<p>- оценивать выполнение практических заданий, выполнение индивидуальных заданий и принятие нормативов.</p> <p>ОК 1, ОК 4, ОК 6, ПК 5.3</p>	<p>оценивает выполнение практических заданий, выполнение индивидуальных заданий и принятие нормативов.</p>	<p>Практические занятия по темам 2.1, 2.4; 2.7; 4.1; 4.2; 4.3 Сдача контрольных нормативов и норм ГТО по темам 2.1; 2.4; 2.7; 4.1; 4.2; 4.4</p>