Министерство образования и молодежной политики Свердловской области государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Карпинский машиностроительный техникум»

(ГАПОУ СО «КМТ»)

|  |
| --- |
| К ОПОП-П по специальности  13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования  (по отраслям) |

**Рабочая ПРОГРАММа УЧЕБНОй дисциплины**

**ОДБ 07. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»), протокол № 14 от 30 ноября 2022 г. и Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.12.2017 № 1196, с изменениями и дополнениями от 01.09.2022г.

Организация-разработчик:

ГАПОУ СО «Карпинский машиностроительный техникум»

Автор программы:

Селезнев Олег Александрович, преподаватель

Рассмотрена на заседании УМО общеобразовательных дисциплин

Протокол № 6 от «30 » июня 2023 г

Председатель Державина Н.В.

Согласовано

на соответствие примерной программе «Физическая культура»

Заместитель директора по УР Н.В. Орехова

**СОДЕРЖАНИЕ**

[**1 Паспорт программы учебной дисциплины «Физическая культура» 4**](#_Toc144886950)

[**2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины 10**](#_Toc144886951)

[**3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины 22**](#_Toc144886952)

[**4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины 24**](#_Toc144886953)

# 1 Паспорт программы учебной дисциплины «Физическая культура»

**1.1. Область применения программы**

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения в ГАПОУ СО «КМТ», реализующего образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям). Рабочая программа по общеобразовательной дисциплине «Физическая культура» разработана на основе требований ФГОС СОО, Приказа Министерства просвещения РФ от 12 августа 2022 г. № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413», Рекомендаций по получению среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования, утверждённых Департаментом государственной политики в сфере среднего профессионального обучения № 05-592 от 01.03.2023 г. и примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура».

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Общеобразовательный цикл. Общеобразовательная учебная дисциплина.

**1.3 . Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

**1.3.1. 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.

**1.3.2. 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 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | | **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 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;  - 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 | - 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 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | | - 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 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;  - наличие мотивации к обучению и личностному развитию;  **В части** **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;  **Овладение универсальными регулятивными действиями:**  **а) самоорганизация:**  -- 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 | - 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) |
| ПК 3.2 | Организовывать работу коллектива исполнителей | | |
| ПК 3.3 | Анализировать результаты деятельности коллектива исполнителей. | | |

|  |  |
| --- | --- |
| ЛР1 | Осознающий себя гражданином и защитником великой страны. |
| ЛР 9 | Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. |
| ЛР 14 | Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, предопределенные психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности. |
| ЛР 21 | Самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей деятельности, готовый к исполнению разнообразных социальных ролей, востребованных бизнесом, обществом и государством |

# 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

**2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы дисциплины** | **72** |
| **в т. ч.** |  |
| **Основное содержание** | **72** |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | - |
| практические занятия | 72 |
| **Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)** | **12** |
| в т. ч.: |  |
| теоретическое обучение |  |
| практические занятия | 12 |
| **Индивидуальный проект** *(да/нет*)\*\* | **-** |
| **Промежуточная аттестация**  **(дифференцированный зачет)** | **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 (при наличии)** | | **Объем часов** | **Формируемые компетенции** |
| **1** | **2** | | **3** | **4** |
| **Раздел 1** | **Физическая культура, как часть культуры общества и человека** | |  | ОК 01  ОК 04  ОК 08  ЛР 1  ЛР 9 |
| **Основное содержание** | | |  |  |
| **Тема 1.1**Современное состояние физической культуры и спорта | **Содержание учебного материала** | | **2** |  |
| **Практические занятие**  Определение роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Определение Всероссийский физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. | | 1 | ОК 01  ОК 04  ОК 08  ЛР1  ЛР 9  ЛР14 |
| Сравнительный анализдыхательной гимнастика, антистрессовой пластическая гимнастика, йоги, глазодвигательной гимнастики, стрейтчинга, суставной гимнастики. | | 1 |
| **Тема 1.2**Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья | **Содержание учебного материала** | | **2** | ОК 01  ОК 04  ОК 08  ЛР1  ЛР 9  ЛР14 |
| **Практические занятие**  Определение форм организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой | | 1 |
| Сравнительный анализ физические качеств, средств их совершенствования | | 1 |
| **\*Профессионально ориентированное содержание** | | |  |  |
| **Тема 1.3** Физическая культура в режиме трудового дня | **Содержание учебного материала** | | **1** | ОК 01  ОК 04  ОК 08  ЛР1  ЛР 9  ЛР14  ПК 3.2  ПК 3.3 |
| **Практические занятие**  Определение зон риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы.  Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнстики | | 1 |
| **Тема 1.4** Профессионально-прикладная физическая подготовка | **Содержание учебного материала** | | **1** | ОК 01  ОК 04  ОК 08  ЛР1  ЛР 9  ЛР14  ПК 3.2  ПК 3.3 |
| **Практические занятие**  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 | | 1 |
| **Раздел № 2** | **Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности** | |  | ОК 01  ОК 04  ОК 08  ЛР1  ЛР 9  ЛР14  ПК 3.2  ПК 3.3 |
| **\*Профессионально ориентированное содержание** | | |  |  |
| **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  ЛР1  ЛР 9  ЛР14  ПК 3.2  ПК 3.3 |
| **Практические занятия** | |  |
| Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения | | 1 |
| Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности | | 1 |
| **Тема 2.2** Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | **Содержание учебного материала** | | **2** | ОК 01  ОК 04  ОК 08  ЛР1  ЛР 9  ЛР14  ПК 3.2  ПК 3.3 |
| **Практические занятия** | |  |
| Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений | | 1 |
| Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | | 1 |
| **Тема 2.3** Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | **Содержание учебного материала** | | **1** | ОК 01  ОК 04  ОК 08  ЛР1  ЛР 9  ЛР14  ПК 3.2  ПК 3.3 |
| **Практические занятия** | |  |
| Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | | 1 |
| Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | | 1 |  |
| **Тема 2.4.** Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | **Содержание учебного материала** | | **2** | ОК 01  ОК 04  ОК 08  ЛР1  ЛР 9  ЛР14  ПК 3.2  ПК 3.3 |
| **Практические занятия** | |  |
| Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | | 1 |
| Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | | 1 |
| **Тема 2.5**  Профессионально-прикладная физическая подготовка | **Содержание учебного материала** | | **2** | ОК 01  ОК 04  ОК 08  ЛР1  ЛР 9  ЛР14  ПК 3.2  ПК 3.3 |
| **Практические занятия** | |  |
| Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания | | 1 |
| Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий) | | 1 |
| **Основное содержание** | | |  |  |
| **Учебно-тренировочные занятия** | | |  |  |
| **Тема 2.6.** Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой | **Содержание учебного материала** | | **2** | ОК 01  ОК 04  ОК 08  ЛР1  ЛР 9  ЛР14  ЛР 21 |
| **Практические занятия** | |  |
| Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности,*[[1]](#footnote-1)*развитие основных физических качеств | | 1 |
| Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности,*[[2]](#footnote-2)*развитие основных физических качеств | | 1 |  |
| ***2.7. Гимнастика*** | | |  |  |
| **Тема 2.7 (1)** Основная гимнастика *(обязательный вид)* | **Содержание учебного материала** | | **4** | ОК 01  ОК 04  ОК 08  ЛР1  ЛР 9  ЛР14  ЛР 21 |
| **Практические занятия** | |  |
| Техника безопасности на занятиях гимнастикой.  Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. | | 1 |
| Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. | | 1 |
| Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. | | 1 |
| Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в 1равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки | | 1 |
| **Тема 2.7 (2)** Спортивная гимнастика | **Содержание учебного материала** | | **6** |  |
| **Практические занятия** | |  | ОК 01  ОК 04  ОК 08  ЛР1  ЛР 9  ЛР14  ЛР 21 |
| Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши) | | **1** |
| Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши) | | **1** |
| Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши) | | **1** |
| Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики: | |  |
| **Девушки** | **Юноши** | **1** |
| 1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок | 1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад. |
| 1. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна | 2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад) | **1** |
| 1. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой | 3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь | **1** |
| **Тема 2.7 (3)** Акробатика | **Содержание учебного материала** | | **4** | ОК 01  ОК 04  ОК 08  ЛР1  ЛР 9  ЛР14  ЛР 21 |
| **Практические занятия** | |  |
| 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». | | **1** |
| Совершенствование акробатических элементов | | **1** |
| Совершенствование акробатических элементов | | **1** |
| Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться): | |  |
| **Девушки** | **Юноши** |
| И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П. | И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П. | **1** |
| **Тема 2.7 (4)** Аэробика | **Содержание учебного материала** | | **2** | ОК 01  ОК 04  ОК 08  ЛР1  ЛР 9  ЛР14  ЛР 21 |
| **Практические занятия** | |  |
| Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. | | **1** |
| Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).  Комплексы для развития физических способностей средствами аэробикиэ | | **1** |
| ***2.8 Спортивные игры[[3]](#footnote-3)*** | | |  |  |
| **Тема 2.8 (1)** Футбол | **Содержание учебного материала** | | 8 | ОК 01  ОК 04  ОК 08  ЛР1  ЛР 9  ЛР14  ЛР 21 |
| **Практические занятия** | |  |
| Техника безопасности на занятиях футболом. 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. | | 1 |
| Техника безопасности на занятиях футболом. 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. | | 1 |
| 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. | | 1 |
| Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника | | 1 |
| Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | | 1 |
| Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | | 1 |
| Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра) | | 1 |
|  | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра) | | 1 |
| **Тема 2.8 (2)** Баскетбол | **Содержание учебного материала** | | 4 |
| **Практические занятия** | |  |
| Техника безопасности на занятиях баскетболом. 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 | | 1 |
| Техника безопасности на занятиях баскетболом. 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 | | 1 |
| Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | | 1 |
|  | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | | 1 |  |
| **Тема 2.8 (3)** Волейбол | **Содержание учебного материала** | | 8 | ОК 01  ОК 04  ОК 08  ЛР1  ЛР 9  ЛР14  ЛР 21 |
| **Практические занятия** | |  |
| Техника безопасности на занятиях волейболом. 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 | | 1 |
| 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 | | 1 |
| 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 | | 1 |
| 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 | | 1 |
| Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | | 1 |
| Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | | 1 |
| Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | | 1 |
| Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | | 1 |
| **Тема 2.8 (4)** Бадминтон | **Содержание учебного материала** | | 2 |
| **Практические занятия** | |  |
| Техника безопасности на занятиях бадминтоном. 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 | | 1 |
| Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения  Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона | | 1 |
| **Тема 2.8** Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности[[4]](#footnote-4) | **Содержание учебного материала** | | **4** | ОК 01  ОК 04  ОК 08  ЛР1  ЛР 9  ЛР14  ЛР 21 |
| **Практические занятия** | |  |
| Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры | | 1 |
| Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры | | 1 |  |
| Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры | | 1 |  |
| Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры | | 1 |  |
| **Тема 2.9** Лёгкая атлетика | **Содержание учебного материала** | | **10** | ОК 01  ОК 04  ОК 08  ЛР1  ЛР 9  ЛР14  ЛР 21 |
| **Практические занятия** | |  |
| Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; | | 1 |
| Совершенствование техники спринтерского бега | | 1 |
| Совершенствование техники (кроссового бега[[5]](#footnote-5), средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) | | 1 |
| Совершенствование техники (кроссового бега[[6]](#footnote-6), средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) | | 1 |
| Совершенствование техники эстафетного бега (4 \*100 м, 4\*400 м; бега по прямой с различной скоростью) | | 1 |
| Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | | 1 |
| Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега | | 1 |
| Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); | | 1 |
| Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. | | 1 |
|  | Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики | | 1 |  |
| **Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)** | | | ***2*** | ОК 01  ОК 04  ОК 08  ЛР1  ЛР 9  ЛР14  ЛР 21 |
| **Всего:** | | | ***72*** |  |

# 3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

**Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), 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, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

**Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

**Легкая атлетика**

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Ядро для толкания

**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.

**Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

**Основные источники:**

1 Андрюхина Т.В. Физическая культура: электронная учебника для 10—11 классов общеобразовательных организаций. Базовый уровень / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова. - Москва: Русское слово, 2020 - с. -ISBN978-5-533-01643-8.-https://ibooks.ru/bookshelf/386777/reading (дата обращения: 03.02.2023). - Текст: электронный.

2 Физическая культура: учебное пособие для профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023 — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://www.urait.ru/bcode/517442 (дата обращения: 03.02.2023).

# 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[[7]](#footnote-7), 1.6 П-о/c  Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/c, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 | * составление словаря терминов, либо кроссворда * защита презентации/доклада-презентации * выполнение самостоятельной работы * составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, * 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 |
| 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/c  Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/c, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 |
| 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/c  Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/c, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 |
| ПК 3.2 Организовывать работу коллектива исполнителей | Р1 - П-о/c  Р2 - П-о/c | * 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) |
| ПК 3.3 Анализировать результаты деятельности коллектива исполнителей | Р1 - П-о/c  Р2 - П-о/c | * 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) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ЛР1 | Осознающий себя гражданином и защитником великой страны. | Опрос  Наблюдение  Анкетирование |
| ЛР 9 | Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. |
| ЛР 14 | Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, предопределенные психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности. |
| ЛР 21 | Самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей деятельности, готовый к исполнению разнообразных социальных ролей, востребованных бизнесом, обществом и государством |

1. *На выбор образовательной организации, например: шейпинг, калланетика, стрейтчинг, хатха-йога* [↑](#footnote-ref-1)
2. *На выбор образовательной организации, например: шейпинг, калланетика, стрейтчинг, хатха-йога* [↑](#footnote-ref-2)
3. *Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, не менее 2.* [↑](#footnote-ref-3)
4. *В соответствии с региональными особенностями, в том числе шахматы*  [↑](#footnote-ref-4)
5. *Кроссовая подготовка - для южных регионов, лыжная подготовка – для северных* [↑](#footnote-ref-5)
6. *Кроссовая подготовка - для южных регионов, лыжная подготовка – для северных* [↑](#footnote-ref-6)
7. *Профессионально-ориентированное содержание* [↑](#footnote-ref-7)