

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
«ГОРЯЧЕКЛЮЧЕВСКОЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУД.09 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Приложение к ОПОП по специальности:

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

38.02.04. Коммерция (по отраслям)

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

38.02.07 Банковское дело

г.Горячий Ключ, 2023г.

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
педагогического совета  
ГБПОУ КК ГТТ,  
протокол №1 от «31» августа 2023 г.


УТВЕРЖДЕНО   
И.о.директора ГБПОУ КК ГТТ  
Т.В. Хабарова  
от «31» августа 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Химия» разработана в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования", Распоряжением Министерства Просвещения РФ от 30 апреля 2021 г. N Р-98 «Об утверждении концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования», на основе Примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций ФГБОУ ДПО ИРПО (под руководством Дидович А.Н.), 2022г. с учетом Федерального государственного образовательного стандарта СПО по профессии/специальности.

**Организация-разработчик:**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение среднего профессионального образования Краснодарского края «Горячключевской технологический техникум».

**Разработчик:**

Глушень Анна Владимировна – методист ГБПОУ КК ГТТ  
г. Горячий Ключ 

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в учебный план ОПОП по ППССЗ в рамках общеобразовательного цикла как обязательная дисциплина, изучается на базовом уровне. Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования", во исполнение Распоряжением Министерства Просвещения РФ от 30 апреля 2021 г. N P-98 содержания выделено профессионально-ориентированное содержание учебного материала. Профессионально-ориентированное содержание в соответствии с Примерной рабочей программой составляет 20 академических часов, общая трудоемкость программы – 72 часа.

## **1.2. Цели и задачи дисциплины**

Цель: 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 специалиста.

## **1.3 Планируемые результаты освоения дисциплины:**

Изучение дисциплины «Физическая культура» направлено на формирование и развитие общих компетенций (ОК) по профессиям/специальностям:

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

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих образовательных результатов:

Коды результатов	Планируемые результаты освоения дисциплины
<b>Личностные результаты</b>	
<p>ЛР 01 (гражданское воспитание)</p>	<p>Сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях; умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;</p>
<p>ЛР 02 (патриотическое воспитание)</p>	<p>Сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде; идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;</p>
<p>ЛР 03 (духовно-нравственное воспитание)</p>	<p>Осознание духовных ценностей российского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;</p>
<p>ЛР 04 (эстетического воспитания)</p>	<p>Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений; способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;</p>
<p>ЛР 05 (трудовое воспитание)</p>	<p>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</p>

	<p>профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.</p>
<p>ЛР 06 (физическое воспитание)</p>	<p>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>
<p>ЛР 07 (экологическое воспитание)</p>	<p>Сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; расширение опыта деятельности экологической направленности;</p>
<p>ЛР 08 (ценность научного познания)</p>	<p>Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира; осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.</p>

### **Метапредметные результаты**

#### **Универсальные учебные познавательные действия**

<p>МР 01 (базовые логические действия)</p>	<p>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;</p>
<p>МР 02 (базовые исследовательские действия)</p>	<p>владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов; формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт; разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; уметь переносить знания в</p>

	<p>познавательную и практическую области жизнедеятельности;  уметь интегрировать знания из разных предметных областей;  выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;  ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;</p>
<p>МР 03  (работа с информацией)</p>	<p>владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;  создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам; использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.</p>
<p><b>Универсальные коммуникативные действия</b></p>	
<p>МР 04  (универсальные коммуникативные действия)</p>	<p><b>Общение:</b> осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;</p> <p><b>Совместная деятельность:</b> понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива; принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;</p> <p>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><b>Универсальные регулятивные действия</b></p>	
<p>МР 05  (самоорганизация)</p>	<p>Самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; давать оценку новым ситуациям;</p> <p>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;</p>
<p>МР 06  (самоконтроль)</p>	<p>Давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; уметь</p>

	оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
МР 07 (эмоциональный интеллект)	Сформированность: самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе; саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому; внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей; эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию; социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты.
МР 08 (принятие себя и других)	Принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; признавать свое право и право других людей на ошибки; развивать способность понимать мир с позиции другого человека.
<b>Предметные результаты</b>	
ПР 01	умение 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);
ПР 02	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПР 03	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
ПР 04	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ПР 05	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
ПР 06	положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).



**Таблица синхронизации образовательных результатов**

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие; ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	ЛР 05 ЛР 06 ЛР 08 МР 01, МР 02 МР 04 МР 05 МР 06 МР 07 МР 08	ПР 01, ПР 02, ПР 03, ПР 04
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;	ЛР 04 ЛР 05 ЛР 06 ЛР 08 МР 01, МР 02 МР 04 МР 05 МР 06 МР 07 МР 08	ПР 01, ПР 02, ПР 03, ПР 04 ПР 05 ПР 06
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;	ЛР 01 ЛР 02 ЛР 03 ЛР 04 МР 04 МР 07 МР 08	ПР 01 ПР 03 ПР 05
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	ЛР 07, 06 МР 01 МР 05 МР 06 МР 07	ПР 01 ПР 05
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	ЛР 08, 05, 06 МР 05,06	ПР 01, ПР 02, ПР 03, ПР 04 ПР 05 ПР 06

**1.3 Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 72 часа,

в том числе:

теоретических занятий – 12 часов, практических – 60,

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 72 часа;

самостоятельной работы обучающегося 0 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 2.1. Объем общеобразовательной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>72</b>
<b>1. Основное содержание</b> в том числе:	<b>50</b>
теоретическое обучение	8
практические занятия	42
<b>2. Профессионально- ориентированное содержание</b> в том числе:	<b>20</b>
теоретическое обучение	4
практические занятия	16
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>2</b>
<i>Индивидуальный проект</i>	да

Наименование раздела программы	Объем часов	Из них лекций	Из них практических занятий
1. Физическая культура как часть культуры человека и общества	12	12	-
2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	58	-	58
<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	-	2
<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>12</b>	<b>60</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды общих компетенций, личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
	1	2	3	4
<b>Раздел 1 Физическая культура как часть культуры человека и общества (теоретический раздел)</b>			<b>12</b>	
<b>Основное содержание</b>			<b>8</b>	
1	Тема 1.1 <b>Современное состояние физической культуры и спорта</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации.</p> <p>Биография, спортивная карьера, вклад в развитие спорта великих спортсменов СССР и России: Иван Поддубный, Лев Яшин, Владислав Третьяк. Самые титулованные олимпийские чемпионы СССР и России: Лариса Латынина, Ирина Роднина, Елена Исимбаева, Евгений Плющенко, Александр Карелин, Сергей Бубка, Алина Кабаева и др.</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.</p>	2	ЛР 01,02, ЛР 03,06, МР 02,03, МР 04 ОК 01,03, ОК 06, 08 ПР 01

2	<p>Тема 1.2 <b>Здоровье и здоровый образ жизни</b></p>	<p align="center"><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.</p> <p>Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.</p> <p>Основные физические качества: быстрота, выносливость, сила, ловкость, координация, гибкость. Способы и средства развития физических качеств: физическое воспитание, физическая культура, упражнения. Оценка развития физических качеств. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.</p>	2	<p>ЛР 01, 02,04, 06 МР 07, МР 08,05 ОК 03,ОК 08, 04 ПР 01,02,03</p>
3	<p>Тема 1.3 <b>Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья</b></p>	<p align="center"><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (<i>дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.</i>)</p> <p>Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.</p> <p>Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную систему человека. Процессы, происходящие с сердечно-сосудистой системой под влиянием занятий физической культурой.</p>	2	<p>ЛР 04, 05,06 МР 01,02,03  ОК 03,08  ПР 01,02,03  МР 05,06,08</p>
4	<p>Тема 1.4 <b>Основы методики самостоятельных занятий физической культурой</b></p>	<p align="center"><b>Содержание учебного материала</b></p> <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). Основные принципы построения самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. Доза и объем физической нагрузки. Регуляция объема и интенсивности нагрузки. Обычная, уменьшенная и увеличенная нагрузка. Увеличение, уменьшение времени и характера отдыха</p>	2	<p>ЛР 04, 05,06 МР 01,02,03  МР 05,06,08 ОК 03,08  ПР 01,02,03</p>

		между выполнением упражнений.		
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>			<b>4</b>	
5	Тема 1.5 <b>Физическая культура в режиме трудового дня</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность; составление профессиограммы, определение принадлежности профессии/специальности к группе труда. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Динамика работоспособности. Виды утомления. Принципы эффективной организации труда. Оценка острого физического утомления, профилактика переутомления.</p> <p>Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности. Подбор физических упражнений для производственной гимнастики. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Группы труда. Профилактика профессиональных заболеваний.</p>	2	<p>ЛР 05,06 МР 01,02,03,04</p> <p>МР 05,06,08 ОК 03,08</p> <p>ПР 01,02,03,04</p>
6	Тема 1.6 <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка».</p> <p>Задачи и средства профессионально-прикладной физической подготовки</p> <p>Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии. Определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.</p> <p>Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля. Антропометрия и антропометрические стандарты. Индексы физического развития (методика расчётов).</p> <p>Значение миорелаксации для снятия мышечного утомления. Самомассаж как средство повышения работоспособности. Упражнения на расслабления мышц. Освоение и выполнение упражнений на расслабление и снятие мышечного напряжения. Овладение основными приемами самомассажа.</p>	2	<p>ЛР 05,06 МР 01,02,03,04</p> <p>МР 05,06,08 ОК 03,08</p> <p>ПР 01,02,03,04</p>
<b>Раздел № 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности (Методико-практические занятия)</b>			<b>58</b>	
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>			<b>16</b>	
7	Тема 2.1 <b>Составление и проведение комплексов упражнений</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Классификация физических упражнений. Упражнения для общей физической подготовки (ОФП), общеразвивающие упражнения (ОРУ), силовые</p>	2	<p>ЛР 05,06,08 ОК 01,03,08</p>

		<p>упражнения, кардиотренировки.</p> <p>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности (утренняя зарядка, физкультминутка, физкультпауза, комплексы упражнений для коррекции осанки и телосложения). Основные принципы составления программы тренировочных занятий.</p> <p>Подбор и выполнение упражнений и комплексов упражнений различной функциональной направленности.</p>		<p>ПР 01,02,03,04,05</p>
8	<p><b>Тема 2.2 Самостоятельная подготовка к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Этапы подготовки к выполнению тестовых упражнений обучающимися СПО. Техника тестовых упражнений комплекса ГТО Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений.</p> <p>Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».</p> <p>Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	2	<p>ЛР 01,02, ЛР 03,06, МР 02,03, МР 04 ОК 01,03, ОК 06, 08 ПР 01</p>
9	<p><b>Тема 2.3 Комплексы упражнений ВФСК «ГТО»</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений.</p> <p>Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</p> <p>Выполнение комплексов упражнений для успешного выполнения нормативов ВФСК «ГТО».</p>	2	<p>ЛР 01,02, ЛР 03,06, МР 02,03, МР 04 ОК 01,03, ОК 06, 08 ПР 01</p>
10	<p><b>Тема 2.4 Методы самоконтроля и оценка работоспособности</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Самоконтроль: понятие и виды. Методы самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью. Объективные и субъективные методы самоконтроля функционального состояния организма, дневник самоконтроля. Особенности самоконтроля за физическим развитием и функциональным состоянием организма при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.</p> <p>Освоение и выполнение комплексов упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.</p>	2	<p>ЛР 05,06,08 ОК 01,03,08 МР 01,02,03,05,06 ПР 01,02,03,04,05</p>

11	Тема 2.5 <b>Методика самостоятельной физической подготовки</b>	<p align="center"><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Выбор видов спорта для укрепления здоровья, исправления недостатков физического развития. Выбор видов спорта и систем физических упражнений для активного отдыха. Формы и содержание самостоятельных занятий. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Коррекция содержания занятий физическими упражнениями и спортом по результатам контроля.</p>	2	<p>ЛР 05,06,08 ОК 01,03,08</p> <p>МР 01,02,03,05,06</p> <p>ПР 01,02,03,04,05,06</p>
12	Тема 2.6 <b>Производственная гимнастика</b>	<p align="center"><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Формы организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач. Производственная гимнастика с учетом факторов трудового процесса. Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики.</p> <p>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики с учётом специфики будущей профессиональной деятельности и групп профессий (1,2,3,4 группы).</p> <p>Значение мелкой моторики в профессиональной деятельности. Освоение и выполнение комплексов упражнений на развитие мелкой моторики рук.</p>	2	<p>ЛР 05,06,08 ОК 01,03,08</p> <p>МР 01,02,03,05,06</p> <p>ПР 01,02,03,04,05</p>
13	Тема 2.7 <b>Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний</b>	<p align="center"><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности.</p> <p>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Рекомендации по развитию гибкости. Освоение и выполнение комплексов упражнений на развитие гибкости.</p> <p>Рекомендации по развитию координации движений. Освоение и выполнение комплексов упражнений в равновесии и на устойчивость вестибулярного аппарата. Профилактика сколиоза.</p>	2	<p>ЛР 05,06,08 ОК 01,03,08</p> <p>МР 01,02,03,05,06</p> <p>ПР 01,02,03,04,05,06</p>
14	Тема 2.8 <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<p align="center"><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности (группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние или производственные факторы). Профессионально значимые физические и психические качества. Способы развития физических и</p>	2	<p>ЛР 05,06,08 ОК 01,03,08</p> <p>МР 01,02,03,05,06</p> <p>ПР 01,02,03,04,05,06</p>

		психических качеств. Выполнение комплекса упражнений на развитие равновесия. Статичные упражнения для стимуляции баланса, активные игры для развития ловкости. Комплекс упражнений на развитие координации движений. Значение физического качества сила рук и профессиональная деятельность. Освоение и выполнение комплексов упражнений на развитие силы рук.		
	<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>42</b>	
	<b>Основное содержание</b>		<b>42</b>	
	<b>Основная гимнастика, акробатика</b>			
15	Тема 2.9 <b>Строевые и общеразвивающие упражнения</b>	<p style="text-align: center;"><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Правила безопасности на занятиях гимнастикой. Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Строевые приемы: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания, повороты на месте.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – средство развития основных физических качеств - силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Выполнение основных общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом, в парах, группах, тренажерах.</p>	2	ЛР 01, 02,06 ОК 01,03,04,06,08 МР 05,06,08 ПР 01,04,05
16	Тема 2.10 <b>Прикладные упражнения</b>	<p style="text-align: center;"><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Совершенствование выполнения строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений.</p> <p>Выполнение прикладных упражнений: ходьба и бег, упражнения на равновесие, координацию движений, поднимание и переноска груза, прыжки. Специфика и правильность выполнения прикладных упражнений. Освоение и выполнение упражнений по подниманию и переноске груза. Прыжки.</p>	2	ЛР 01, 02,06 ОК 01,03,04,06,08 МР 05,06,08 ПР 01,04,05
17	Тема 2.11 <b>Освоение акробатических элементов</b>	<p style="text-align: center;"><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Правила безопасности на занятиях акробатикой. Инструкция по технике безопасности на занятиях акробатикой. Техника акробатических упражнений. Характеристики техники. Определение понятия «устойчивость тел».</p> <p>Основные акробатические элементы – перекаат, кувырок вперед, кувырок назад, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, равновесие «ласточка». Освоение и выполнение акробатических элементов.</p>	2	ЛР 04, 05,06 ОК 01,03,04,06,08 МР 05,06,08 ПР 01,04,05



18	Тема 2.12 <b>Развитие физических способностей средствами акробатики</b>	<p align="center"><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Совершенствование выполнения основных акробатических элементов. Акробатические упражнения как эффективное средство воспитания и совершенствования физических и морально-волевых качеств. Прикладная направленность акробатических упражнений.</p> <p>Выполнение комплексов акробатических упражнений.</p> <p>Перекат назад в стойку на лопатках из упора присев. Перекат назад в стойку на лопатках из положения седа. Перекат вперед прогнувшись. Разгибание ног из упора присев в упор стоя согнувшись. Сгибание рук из упора присев в упор стоя согнувшись. Переход с моста в основную стойку. Переход с моста выкрутом в упор присев.</p>	2	<p>ЛР 04, 05,06 ОК 01,03,04,06,08 МР 05,06,08 ПР 01,04,05</p>
19	Тема 2.13 <b>Оздоровительная ходьба, терренкур</b>	<p align="center"><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Особенности оздоровительной ходьбы. Выполнение пешеходных прогулок, восхождений в гористой местности по определённым маршрутам.</p> <p>Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма: ходьба, бег на месте, прыжки, передвижения.</p>	2	<p>ЛР 02,04,07,06 ОК 03,04,07,08 МР 05,06,07,08 ПР 01,02,03,04,05</p>
<b>Атлетическая гимнастика</b>				
20	Тема 2.14 <b>Атлетическая гимнастика</b>	<p align="center"><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Атлетическая гимнастика – как средство физического воспитания. Инструкция по технике безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса и отягощениями.</p>	2	<p>ЛР 04,05,06 ОК 03,07,08 МР 05,06,07,08 ПР 01,04,05,06</p>
21	Тема 2.15 <b>Выполнение упражнений на тренажерах</b>	<p align="center"><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Выполнение комплексов упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием тренажеров. Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела.</p> <p>Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса и отягощениями.</p>	2	<p>ЛР 04,05,06 ОК 03,07,08 МР 05,06,07,08 ПР 01,04,05,06</p>
<b>Футбол</b>				
22	Тема 2.16 <b>Тактика игры в футбол</b>	<p align="center"><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>История возникновения футбола. Техника безопасности и правила игры в футбол. Техника выполнения приёмов игры. Техника нападения. Действия игрока без мяча, освобождение от опеки противника.</p>	2	<p>ЛР 05,06 ОК 03,04,08 МР 05,06,07,08 ПР 01,04,05,06</p>

		<p>Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения. Техника выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема. внутренней частью, удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, остановка мяча ногой, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря.</p> <p>Учебная игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.</p>		
23	<p>Тема 2.17</p> <p><b>Совершенствование техники выполнения приёмов игры</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Выполнение тренировочных упражнений. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.</p> <p>Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров</p>	2	<p>ЛР 05,06</p> <p>ОК 03,04,08</p> <p>МР 05,06,07,08</p> <p>ПР 01,04,05,06</p>
24	<p>Тема 2.18</p> <p><b>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Методика судейства. Техника нападения. Игровые упражнения по формированию индивидуальной технико-тактической подготовки. Тренировка технико-тактических действий. Совершенствование действий и комбинаций. Совершенствование организации игры. Учебная игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.</p>	2	<p>ЛР 05,06</p> <p>ОК 03,04,08</p> <p>МР 05,06,07,08</p> <p>ПР 01,04,05,06</p>
<b>Волейбол</b>				
25	<p>Тема 2.19</p> <p><b>Техника выполнения приёмов игры в волейбол</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры. Техника 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. Учебная игра в мини-волейбол.</p>	2	<p>ЛР 05,06</p> <p>ОК 03,04,08</p> <p>МР 04, 05,06,07,08</p> <p>ПР 01,04,05,06</p>
26	<p>Тема 2.20</p> <p><b>Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий: «Быстрые передачи», «Мяч капитану» и др. Игры для обучения блокированию. Эстафеты с элементами волейбола</p>	2	<p>ЛР 05,06</p> <p>ОК 03,04,08</p> <p>МР 05,06,07,08</p> <p>ПР 01,04,05,06</p>
27	<p>Тема 2.21</p> <p><b>Тактика игры в волейбол</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий. Освоение и совершенствование приёмов тактики игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Совершенствование технико-тактических приёмов игры.</p> <p>Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.</p>	2	<p>ЛР 05,06</p> <p>ОК 03,04,08</p> <p>МР 04, 05,06,07,08</p> <p>ПР 01,04,05,06</p>

**Шахматы**

28	Тема 2.22 <b>Освоение техники выполнения игры в шахматы приёмов</b>	<b>Содержание учебного материала</b> История шахмат. Спортивные правила и этика шахмат. Обучение тактике и стратегии шахматной игры: рекомендации для начала шахматной партии, шах, мат, рокировка, пат. Дидактические задания. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.	2	ЛР 03,05,06 ОК 01,03,08 МР 01,02,03,05,06,07,08 ПР 01,04,05,06
29	Тема 2.23 <b>Игра в шахматы по правилам</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Шахматные комбинации: типичные комбинации в дебюте, матовые комбинации. Совершенствование техники выполнения приёмов игры. Шахматные партии. Развитие физических способностей средствами игры.	2	ЛР 05,06 ОК 01,03,08 МР 05,06,07,08 ПР 01,04,05,06
<b>Легкая атлетика</b>				
30	Тема 2.24 <b>Техника бега</b>	<b>Содержание учебного материала</b> История легкой атлетики. Современная легкая атлетика: классификация, нормативы, рекорды. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Гигиена спортсмена. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	2	ЛР 04,05,06 МР 05,06,08 ОК 03,07,08 ПР 01,02,03,04,05,06
31	Тема 2.25 <b>Бег на 100 м</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, общеразвивающие упражнения (ОРУ), прыжковые упражнения. Выполнение бега на короткие дистанции. Совершенствование техники спринтерского бега. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, выполнение стартовых команд. Изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега. Бег 60 м.	2	ЛР 04,05,06 МР 05,06,08 ОК 03,07,08 ПР 01,02,03, 04,05,06
32	Тема 2.26 <b>Бег на 400 м</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Выполнение упражнений для общей физической подготовки, подвижные игры. Челночный бег. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Освоение и совершенствование техники прыжка в длину. Выполнение нормативов. Оздоровительная ходьба.	2	ЛР 04,05,06 МР 05,06,08 ОК 03,07,08 ПР 01,02,03,04 ПР 05,06

33	Тема 2.27 <b>Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника эстафетного бега 4x40м, 4*100 м, 4*400 м. Специальные эстафетные упражнения. Упражнения на развитие координации движений. Прыжковые упражнения. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	2	ЛР 04,05,06 МР 05,06,08 ОК 03,07,08 ПР 01,02,03, 04,05,06
34	Тема 2.28 <b>Совершенствование техники бега на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b> ОРУ. Подвижные игры и с элементами эстафет и легкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции 400-500 м. Освоение и совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). ОФП. Оздоровительная ходьба.	2	ЛР 04,05,06 МР 05,06,08 ОК 03,07,08 ПР 01,02,03,04,05,06
35	Тема 2.29 <b>Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b> ОРУ. Выполнение упражнений на развитие гибкости, ловкости, силы. Прыжковые упражнения. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Равномерный бег 2000-3000 м. ОФП. Оздоровительная ходьба.	2	ЛР 04,05,06 МР 05,06,08 ОК 03,07,08 ПР 01,02,03,04,05,06
<b>36</b>	<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)</b>		<b>2</b>	
			<b>Всего:</b>	<b>72</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

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

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

#### **Спортивные игры**

Ворота для мини-футбола (комплект), мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, насос для накачивания мячей с иглой, мячи волейбольные – 4 шт., сетка – 1 шт., шахматы – 4 шт.

#### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, коврик гимнастический, скакалка гимнастическая.

#### **Легкая атлетика**

Гранаты для метания (500г и 700г), палочки эстафетные.

#### **Общefизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, гантели, гири.

#### **Прочее**

Аптечка медицинская.

#### **Открытые спортивные площадки:**

турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, рулетка металлическая, свисток, секундомер.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

#### **3.2.1. Основные издания:**

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А. А. Бишаева .- 6 изд., стер. - Москва, изд. центр «Академия», 2020г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. (в электронном виде)

### 1.2.3. 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. 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.
3. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 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., Викирчук М.И., Виноградов А.С.; под редакцией Глека И. В. Шаматы. Стратегия Общества с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
6. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
7. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
8. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.
9. <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/196794/>
10. [https://kartaslov.ru/книги/Н\\_Е\\_Ветков\\_Курс\\_лекций\\_по\\_физической\\_культуре/1?ysclid=ln1mf5ixox159603371](https://kartaslov.ru/книги/Н_Е_Ветков_Курс_лекций_по_физической_культуре/1?ysclid=ln1mf5ixox159603371)
11. <https://interneturok.ru/subject/fizkultura/class/10>
12. <https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura/type-55?ysclid=ln1mgqab9t167656855>
13. <http://mpgu.su/obrazovanie/distancionnoe-obuchenie/elektivnye-kursy-po-fizicheskoy-kulture-i-sportu/obespechenie-distancionnogo-obucheniya-po-discipline-jelektivnye-kursy-po-fizicheskoy-kulture-i-sportu-po-sportivnym-napravlenijam/?ysclid=ln1mhbhpdn835096684>
14. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, устного опроса, тестирования, выполнения нормативов, домашних заданий, самостоятельной работы, рефератов и проектов.

Общая компетенция, результаты	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
<b>Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека (теоретический отдел)</b>		Защита реферата, индивидуального проекта, тестирование
ЛР 01,02, ЛР 03,06, МР 02,03, МР 04 ОК 01,03, ОК 06, 08 ПР 01	«Современное состояние физической культуры и спорта»	Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о формах организации физического воспитания обучающихся, умения правильно использовать терминологию в области физической культуры, знаний о выдающихся деятелях физической культуры и спорта нашей страны: рефераты, сообщения, индивидуальные проекты, доклады, устный опрос, эвристическая беседа, сообщения о выдающихся спортсменах.
ЛР 01, 02,04, 06 МР 01,02,03, 08,05 ОК 03,ОК 08, 04 ПР 01,02,03	«Здоровье и здоровый образ жизни»	<p><i>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о составляющих здорового образа жизни, о возможностях физической культуры в профилактике заболеваний, умения правильно использовать терминологию в области физической культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнение индивидуального проекта:</li> <li>- «Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности»</li> <li>- «Здоровый студент – востребованный специалист»</li> <li>- «Физическая культура как средство профилактики заболеваний»;</li> <li>- «Оптимальный двигательный режим студента»;</li> <li>- эвристическая беседа, опрос, тест, защита презентации, составление словаря терминов.</li> </ul> <p><i>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о видах физической активности и ее влиянии на состояние здоровья человека:</i> беседа, опрос, реферат, доклад, индивидуальный проект.</p>
ЛР 04, 05,06 МР 01,02,03  ОК 03,08  ПР 01,02,03  МР 05,06,08	«Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья».	<i>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья и их возможностях в решении задач профессиональной деятельности, умения правильно использовать терминологию в области физической культуры.</i>

	«Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определение возможностей современных систем и технологии укрепления и сохранения здоровья для решения задач физического воспитания обучающихся;</li> <li>- определение возможностей современных систем и технологии укрепления и сохранения здоровья.</li> <li>- доклад, реферат, индивидуальный проект.</li> </ul> <p>оценка результатов выполнения практической работы</p>
<p>ЛР 05,06 МР 01,02,03,04 МР 05,06,08 ОК 03,08 ПР 01,02,03,04</p>	<p>«Физическая культура в режиме трудового дня», «Профессионально-прикладная физическая подготовка»</p>	<p><i>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о нагрузке и факторах регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями профессионально-прикладной направленности, умения правильно использовать терминологию в области физической культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение факторов, влияющих на нагрузку при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями</li> <li>- определение нагрузки (объёма и интенсивности) при выполнении физических упражнений разной функциональной направленности с учётом индивидуальных особенностей, гендерных различий и физической подготовленности.</li> <li>- составление профиограммы, составление комплексов физических упражнений.</li> </ul> <p>оценка результатов выполнения практической работы</p>
<p><b>Раздел № 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b> (Методико-практические занятия)</p>		<p>оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности контрольное тестирование, оценка выполнения контрольных нормативов.</p>
<p>ЛР 05,06,08 ОК 01,03,08 МР 01,02,03,04 ПР 01,02,03,04,05</p>	«Составление и проведение комплексов упражнений»	<p><i>Задания, ориентированные на оценку знаний о методике составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности, основных принципов составления программы тренировочных занятий:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- опрос, тест, доклад, реферат, письменная работа, составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей.</li> </ul> <p>оценка результатов выполнения практической работы</p>



<p>ЛР 01,02, ЛР 03,06, МР 02,03, МР 04 ОК 01,03, ОК 06, 08 ПР 01</p>	<p>«Самостоятельная подготовка к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</p> <p>«Комплексы упражнений ВФСК «ГТО»</p>	<p><i>Задания, ориентированные на оценку освоения умения составлять планы занятий и самостоятельно выполнять задания по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление планов и самостоятельное выполнение фрагментов занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».</li> <li>- письменная работа, тест.</li> </ul> <p>оценка результатов выполнения практической работы</p>
<p>ЛР 01,02, ЛР 03,06, МР 02,03, МР 04 ОК 01,03, ОК 06, 08 ПР 01</p>	<p>«Методы самоконтроля и оценка работоспособности»,</p> <p>«Методика самостоятельной физической подготовки»</p>	<p><i>Задания, ориентированные на оценку освоения умения осуществлять контроль за физической нагрузкой и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями: по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение методики «пульсометрии»;</li> <li>- определение нагрузки с учётом показателей частоты сердечных сокращений при выполнении физических упражнений;</li> </ul> <p><i>Задания, ориентированные на оценку освоения умения осуществлять контроль за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности с помощью простейших функциональных проб:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение дневника самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности в режиме обучающегося;</li> <li>- применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической работоспособности в режиме дня обучающегося</li> </ul>
<p>ЛР 05,06,08 ОК 01,03,08</p> <p>МР 01,02,03,05,06</p> <p>ПР 01,02,03, 04,05,06</p>	<p>«Производственная гимнастика»,</p> <p>«Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний»</p> <p>«Профессионально-прикладная физическая подготовка»</p>	<p><i>Задания, ориентированные на оценку освоения упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом получаемой профессии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение физических упражнений;</li> <li>- участие в спортивных соревнованиях;</li> <li>- устный и письменный опрос, сообщение, тест.</li> </ul> <p><i>Задания, ориентированные на оценку освоения умения выполнять физические упражнения оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности,</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение физических упражнений,</li> <li>- устный опрос, доклад.</li> </ul>

ЛР 01, 04,02,06 ОК 01,03,04,06,08 МР 04,05,06,08 ПР 01,02,03, ПР 04,05,06	Учебно- тренировочные занятия №15-35	<i>Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы:</i> - выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности; - демонстрация техники выполнения приемов игры и игровой деятельности; - выполнения ОРУ, сдача контрольных нормативов, контрольные упражнения; сдача нормативов ГТО, - контрольное тестирование, контрольные упражнения на промежуточной аттестации.
---	--	--

### **Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физического образования обучающихся**

**Знания:** При проверке знаний оценивается способность обсуждать, сравнивать, анализировать, оценивать или находить решение какой-либо проблемы. При оценивании знаний учитываются такие показатели, как глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным ситуациям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний могут использоваться методы устного и письменного контроля в следующих формах:

- устный опрос,
- написание тестовых заданий,
- письменная работа,
- доклад, выступление (мультимедийная презентация).

Оценка 5 («отлично») - за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности

Оценка 4 («хорошо») - за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка 3 («удовлетворительно») - за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения применить знания на практике.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - за непонимание и незнание материала программы

#### ***Уровень владения техникой упражнения:***

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний

ограничений, накладываемых в зависимости от патологической формы имеющегося заболевания (на основании справки врача).

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.

Оценка 5 («отлично») - движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях.

Оценка 4 («хорошо») - движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка 3 («удовлетворительно») - движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки.

***Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:***

При оценивании способов и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

Оценка 5 («отлично») - обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка 4 («хорошо») - обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка 3 («удовлетворительно») - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний.

#### ***Уровень физической подготовленности:***

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказания и ограничения, накладываемые в зависимости от патологической формы имеющегося заболевания (на основании справки врача). При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме *тестирования*.

Оценка 5 («отлично») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств.

Оценка 4 («хорошо») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата.

Оценка 3 («удовлетворительно») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств.

#### **Оценка сформированности ОК и ПР у обучающихся средствами промежуточной аттестации (в форме дифференцированного зачета)**

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>			
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
	весом 500 г (м)	-	13
9.	Кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19.00
	Кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	-
11.	Стрельба из «электронного оружия»	18	18
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		7	7

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов);

оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний;

оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний;

оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.