Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Мишкина Л. В.

Должность: директор Дата подписания: 10.16.26 ударственное профессиональное образовательное учреждение

Уникальный программный ключ:

8816e64d7bbb2e4cb90358045a91cd7fed713c59

Тульской области

«Тульский колледж строительства и отраслевых технологий» (ГПОУ ТО «ТКСиОТ»)

> УТВЕРЖДАЮ Заместитель директора В.Г. Цибикова 2023 года 30 » кнои

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Председатель цикловой комиссии

общеобразовательных дисциплин

О.Б. Кудрявцева

2023 года 30 кнои «

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.09 Физическая культура разработана в соответствии с примерной рабочей программой общеобразовательной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, утвержденной от 30.11.2022 г. на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования, протокол № 14.

Организация-разработчик: государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Тульский колледж строительства и отраслевых технологий» (далее – $\Gamma\Pi OY\ TO\ «TKCuOT»)$

Разработчики:

Солодовникова Марина Валерьевна, преподаватель ГПОУ ТО «ТКСиОТ»

Рассмотрена и одобрена цикловой методической комиссией общеобразовательных дисциплин, протокол № ____ от ____ 2023 года.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Общеобразовательная дисциплина Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), реализуемой на базе основного общего образования. Программа разработана на основании требований ФГОС среднего общего образования с учетом профессиональной направленности получаемой специальности. На изучение дисциплины Физическая культура на базовом уровне отводится пять зачетных единиц.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели и задачи 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.

Освоение курса ОД Физическая культура предполагает решение следующих задач:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
 - основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов;
 - средства профилактики перенапряжения

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов

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

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины			
	Общие	Дисциплинарные		
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	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	- 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 физическим качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности		

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	

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	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 4.5 Принимать участие в составлении бизнес-плана	- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, устанавливать существенный признак или основания	-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

для сравнения, классификации и обобщения;

поддержания

заболеваний,

сохранения

работоспособности,

здоровья,

профилактики

- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;	связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств
--	---

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
1. Основное содержание	48
в т. ч.:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	42
2. Профессионально-ориентированное содержание	20
в т. ч.:	1
теоретическое обучение	4
практические занятия	16
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	4

2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

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	6	OK 01, OK 04, OK 08
Тема 1.1 Современное	Содержание учебного материала	2	
состояние физической	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической		OK 01, OK 04,
культуры и спорта	культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.		OK 08
	Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные		
	направления развития физической культуры в обществе и их формы организации		
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»		
	(ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания		
	населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
Тема 1.2 Здоровье и	Содержание учебного материала	2	OK 01, OK 04,
здоровый образ	Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы,		ОК 08
инеиж	определяющие здоровье. Психосоматические заболевания		
	Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха,		
	профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим,		
	личная гигиена, закаливание, рациональное питание		
	Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие		
	физических упражнений на организм занимающихся.		
	Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни		
	современного человека.		
Тема 1.3	Содержание учебного материала	1	ОК 01, ОК 04,
Современные	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и		OK 08
системы и технологии	сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая		
укрепления и	гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная		
сохранения здоровья	гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная		
	ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)		
	Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		

Тема 1.4 Основы	Содержание учебного материала	1	OK 01, OK 04,
методики	Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической		OK 08
самостоятельных	культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических		
занятий	норм и правил во время занятий физической культурой		
оздоровительной	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности:		
физической	подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и		
культурой и	одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).		
самоконтроль за	Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий		
индивидуальными	физическими упражнениями		
показателями	Основные принципы построения самостоятельных занятий.		
здоровья	Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития,		
	умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями		
	физической подготовленности. Дневник самоконтроля		
	Физические качества, средства их совершенствования		
	Профессионально ориентированное содержание	4	
Тема 1.5 Физическая	Содержание учебного материала	2	OK 01, OK 04,
культура в режиме	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная		ОК 08,
трудового дня	организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика		ПК 3.5
	переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной		
	профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для		
	проведения производственной гимнастики		
Тема 1.6	Содержание учебного материала	2	OK 01, OK 04,
Профессионально-	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи		ОК 08,
прикладная	профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-		ПК 3.5
физическая	прикладной физической подготовки		
подготовка	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		
ı			

	Профессионально ориентированное содержание 16					
Тема 2.1 Подбор	Содержание учебного материала	2	OK 01, OK 04,			
упражнений,	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней		ОК 08,			
составление и	зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции		ПК 3.5			
проведение	осанки и телосложения. Освоение методики составления и проведения комплексов					
комплексов	упражнений различной функциональной направленности					
упражнений для						
различных форм						
организации занятий						
физической						
культурой						
Тема 2.2 Составление	Содержание учебного материала	2	OK 01, OK 04,			
и проведение	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для		ОК 08,			
самостоятельных	подготовки к выполнению тестовых упражнений		ПК 3.5			
занятий по	Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных					
подготовке к сдаче	заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»					
норм и требований						
ВФСК «ГТО»						
Тема 2.3 Методы	Содержание учебного материала	2	OK 01, OK 04,			
самоконтроля и	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической		ПКЗ.5			
оценка умственной и	работоспособности					
физической						
работоспособности						
Тема 2.4. Составление	Содержание учебного материала	2	OK 01, OK 04,			
и проведение	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для		ОК 08,			
комплексов	производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики		ПК 3.5			
упражнений для	профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной					
различных форм	деятельности					
организации занятий	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для					
физической	профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей					
культурой при	профессиональной деятельности					
решении						
профессионально-						
ориентированных						
задач						

Тема 2.5	Содержание учебного материала		6	OK 01, OK 04,
Профессионально- прикладная физическая подготовка	Характеристика профессиональной деятел рабочие движения, функциональные систе внешние условия или производственные ф Освоение комплексов упражнений для прогрупп профессий (первая, вторая, третья, ч	ракторы, профессиональные заболевания ризводственной гимнастики различных		ОК 08, ПК3.5
Тема 2.6. Физические	Содержание учебного материала		2	OK 01, OK 04,
упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Освоение упражнений современных воспитания ориентированных на повы	оздоровительных систем физического ишение функциональных возможностей бности, развитие основных физических		OK 08
	Основное	содержание	42	
	Практичес	кие занятия	42	
	Гимнастика		14	
Тема 2.7 Основная	Содержание учебного материала		2	OK 01, OK 04,
гимнастика	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.			OK 08
(обязательный вид)	Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений,			
	передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.			
	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в			
	группах, на снарядах и тренажерах.			
	Выполнение прикладных упражнений: х			
T. 27 4 6	лазанье и перелазание, метание и ловля, п	однимание и переноска груза, прыжки	4	01001 01004
Тема 2.7 Акробатика	Содержание учебного материала		4	OK 01, OK 04,
	Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный			OK 08
	кувырок, кувырок через плечо, стойка на л			
	голове и руках, переворот боком «колесо»			
	Совершенствование акробатических элем			
	Освоение и совершенствование акробатич выполнения элементов в акробатической и			
	•	T		
	Девушки И.П О.С.: Равновесие на левой	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом		
	(правой) - Шагом правой кувырок	одной и толчком другой (О) - Кувырок		
	вперед ноги скрестно и поворот кругом -	вперед - Кувырок вперед в упор присев -		
	Кувырок назад - Перекатом назад стойка	Силой, стойка на голове с опорой		
	на лопатках - Кувырок назад через плечо	руками (Д)-Силой опускание в упор		
	в упор, стоя на левом (правом) колене,	лёжа. Толчком ног упор присев. Встать -		
	правую (левую) назад. Встать -	Мах левой (правой) и переворот боком		

	Переворот боком «колесо». Приставляя «колесо» приставляя правую (левую)		
	правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П. полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.		
Тема 2.7 Аэробика	Правую (левую) прыжок прогнувшиев, или полуприсед и прыжок прогнувшиев, или Содержание учебного материала	4	OK 01, OK 04,
1 сма 2.7 Аэроонка	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков,	7	OK 08
	передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.		OK 00
	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования		
	функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).		
	Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с		
	использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая,		
	степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).		
Тема 2.7	Содержание учебного материала	4	OK 01, OK 04,
Атлетическая	•		OK 01, OK 04,
АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для		OK 06
тимнастика	рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами		
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов		
	фитнесс оборудования.		
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и		
	кардиотренажерах.	20	
Тема 2.8 Футбол	Спортивные игры		OK 01, OK 04,
тема 2.6 Футоол	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование	4	OK 01, OK 04,
	техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема,		OK 06
	внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы;		
	остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.		
	Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча:		
	освобождение от опеки противника		
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)		
Тема 2.8 Баскетбол	Содержание учебного материала	8	
1 CMa 2.0 Dackeroon	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование	0	
	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		
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
	Выполнение технико-тактических присмов в игровои деятельности		

Тема 2.8 Волейбол	Содержание учебного материала	8	OK 01, OK 04,
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование		OK 08
	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		
	Освоение совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
Тема 2.8 Бадминтон	Содержание учебного материала	2	
	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		
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные		
	игры и эстафеты с элементами бадминтона		
Тема 2.8 Спортивные	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04,
игры, отражающие	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры в лапту и		OK 08
национальные,	городки. Развитие физических способностей средствами игры.		
региональные или			
этнокультурные			
особенности			
Тема 2.9 Лёгкая	Содержание учебного материала	8	OK 01, OK 04,
атлетика	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и		OK 08
	низкого старта, стартового разгона, финиширования;		
	низкого старта, стартового разгона, финиширования; Совершенствование техники спринтерского бега		
	низкого старта, стартового разгона, финиширования; Совершенствование техники спринтерского бега Совершенствование техники (кроссового бега ^{іі} , средние и длинные дистанции (2		
	Совершенствование техники спринтерского бега		
	Совершенствование техники спринтерского бега Совершенствование техники (кроссового бега ^{іі} , средние и длинные дистанции (2		
	Совершенствование техники спринтерского бега Совершенствование техники (кроссового бега ^{іі} , средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))		
	Совершенствование техники спринтерского бега Совершенствование техники (кроссового бега ^{іі} , средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с		
	Совершенствование техники спринтерского бега Совершенствование техники (кроссового бега ^{іі} , средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью) Совершенствование техники прыжка в длину с разбега Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега		
	Совершенствование техники спринтерского бега Совершенствование техники (кроссового бега ^{іі} , средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью) Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		
	Совершенствование техники спринтерского бега Совершенствование техники (кроссового бега ^{іі} , средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью) Совершенствование техники прыжка в длину с разбега Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);		
	Совершенствование техники спринтерского бега Совершенствование техники (кроссового бега ^{іі} , средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью) Совершенствование техники прыжка в длину с разбега Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и		
	Совершенствование техники спринтерского бега Совершенствование техники (кроссового бега ^{іі} , средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью) Совершенствование техники прыжка в длину с разбега Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);		
Промежуточная аттест	Совершенствование техники спринтерского бега Совершенствование техники (кроссового бега ^{іі} , средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью) Совершенствование техники прыжка в длину с разбега Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и	4	OK 01, OK 04, OK 08

3 Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия (универсальный) спортивного зала, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект), табло игровое, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч волейбольный, насос для накачивания мячей с иглой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических, мяч для фитбола, коврик гимнастический, палка гимнастическая, обруч гимнастический, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Гграната для метания

Общефизическая подготовка

Комплект гантелей обрезиненных, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов N2.

Прочее

Аптечка медицинская.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

- 1. Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.
- 2. Рекомендуемые печатные издания по реализации общеобразовательной дисциплины представлены в методических рекомендациях по организации обучения.
 - 3. Рекомендуемые печатные издания по реализации общеобразовательной дисциплины

Основные источники:

- 1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ А.А.Бишаева. —6-е изд., стер.—М. : Издательский центр «Академия», 2021. 304 с.
- 2 Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО): учебное пособие/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. 4-е изд., стер. М.: КНОРУС, 2021. 240 с.

Перечень Интернет – ресурсов:

- 1 Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] Режим доступа :www.minstm.gov.ru
- 2 <u>Федеральный портал «Российское образование»).</u> [Электронный ресурс] Режим доступа: www.edu.ru
- 3 Официальный сайт Олимпийского комитета России). [Электронный ресурс] Режим доступа : www.olympic.ru

- 4 Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)[Электронный ресурс]: учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Режим доступа:www.goup32441.narod.ru
 - 5 Информационный портал. [Электронный ресурс]. Режим доступа:http://lib.sportedu.ru.
 - 6 Информационный портал. [Электронный ресурс]. Режим доступа:http://www.fizkult-ura.ru.
- 7 Информационный портал. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://sportteacher.ru/structure/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка раскрываются через усвоенные знания и приобретенные обучающимися умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций. Компетенции должны быть соотнесены с предметными результатами. Для контроля и оценки результатов обучения преподаватель выбирает формы и методы с учетом профессионализации обучения по программе дисциплины.

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 ⁱⁱⁱ , 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	-составление словаря терминов, либо кроссворда -защита презентации/докладапрезентации -выполнение	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	самостоятельной работы -составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, -составление профессиограммы -заполнение дневника	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	- самоконтроля -защита реферата -составление кроссворда -фронтальный опрос -контрольное тестирование -составление комплекса упражнений -оценивание практической работы -тестирование -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	
ПК 4.5 Принимать участие в составлении бизнес-плана	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 Р 2, Темы 2.1 - 2.5	-оценивание практической работы	

