

**МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«РОСТОВСКИЙ-НА-ДОНУ КОЛЛЕДЖ РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ,
ИНФОРМАЦИОННЫХ И ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»
(ГБПОУ РО «РКРИПТ»)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

базового уровня

**ООД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА**

для специальности технологического профиля

Специальность:

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

Квалификация выпускника:


специалист по компьютерным системам

Форма обучения: очная

Ростов-на-Дону
2023

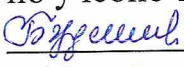
СОГЛАСОВАНО

Начальник методического отдела

 Н.В. Вострякова
«18» апреля 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно-методической работе

 С.А. Будасова
«18» апреля 2022 г.

ОДОБРЕНО

Цикловой комиссией физического
воспитания и ОБЖ

Протокол № 12 от «25» сентября 2022 г.

Председатель ЦК

 В.В. Морозов

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ООД.12 Физическая культура/Адаптивная физическая культура для специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от «17» мая 2012 г. № 413 (в редакции приказа Минпросвещения России от 12.08.2022 г. №732), Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы, утвержденного Приказом Минпросвещения России от «25» мая 2022 г. № 362 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации «28» июня 2022 г., регистрационный № 69046), с учётом примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, утверждённой Советом по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования (протокол № 14 от «30» ноября 2022 г.), Методики преподавания по общеобразовательным (обязательным) дисциплинам с учётом профессиональной направленности программ СПО, реализуемых на базе основного общего образования, предусматривающие интенсивную общеобразовательную подготовку обучающихся с включением прикладных модулей, соответствующих профессиональной направленности, в т.ч. с учётом применения технологий дистанционного и электронного обучения (распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации № Р-198 от «25» августа 2021 г.)

Разработчик(и):

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Ростовский-на-Дону колледж радиоэлектроники, информационных и промышленных технологий»

Рецензенты:

Морозов В.В. – преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ РО «РКРИПТ»
Шибко Ю.А. - преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ РО «РСХТ»

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 11 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 24 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 26 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ООД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специали- стов среднего звена:

общеобразовательная учебная дисциплина ООД.12 Физическая культура/ Адаптивная физическая культура является обязательной (дополнительной) частью общеобразовательного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели общеобразовательной учебной дисциплины

Содержание программы общеобразовательной учебной дисциплины ООД.12 Физическая культура/ Адаптивная физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций (ОК и ПК) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

| Код и наименование формируемых компетенций (ОК, ПК) | 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 | - 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- |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</p> <ul style="list-style-type: none"> - интерес к различным сферам профессиональной деятельности. <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>б) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее ре- | <p>спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 |
|--|--|--|

| | | |
|---|---|---|
| | <p>шения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике. | |
| <p>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> | <ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, ор- | <ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспо- |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>ганизовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека. | <p>способности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. |
| <p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <p>сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного от-</p> | <ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду |

| | | |
|--|---|---|
| | <p>ношения к своему здоровью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на 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>и обороне» (ГТО);</p> <p>владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). |
|--|---|---|

1.3 Практическая подготовка при реализации учебных дисциплин

Практическая подготовка - форма организации образовательной деятельности при освоении образовательной программы в условиях выполнения обучающимися определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю соответствующей образовательной программы

| № п/п | Раздел | №, название темы | Вид учебного занятия/ учебной деятельности название | Объем часов по учебной дисциплине | |
|-------|---|---|---|-----------------------------------|--|
| | | | | по разделу/ теме | в том числе на практическую подготовку по указанному занятию |
| 1 | Раздел 1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека | Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья | Комбинированное занятие | 12/2 | 2 |
| 2 | Раздел 1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека | Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня | Комбинированное занятие | 12/2 | 2 |
| 3 | Раздел 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности | Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культуры | Практическое занятие | 60/2 | 2 |
| 4 | Раздел 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности | Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований | Практическое занятие | 60/2 | 2 |

| | | | | | |
|---|---|--|----------------------|------|----|
| | | ВФСК «ГТО» | | | |
| 5 | Раздел 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности | Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | Практическое занятие | 60/2 | 2 |
| 6 | Раздел 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности | Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | Практическое занятие | 60/2 | 2 |
| 7 | Раздел 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности | Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка | Практическое занятие | 60/8 | 4 |
| 8 | Раздел 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности | Тема 2.8 Баскетбол | Практическое занятие | 60/8 | 4 |
| | | | ИТОГО | 72 | 20 |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|--|---------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 72 |
| в том числе в форме практической подготовки | 20 |
| Самостоятельная учебная работа | 0 |
| 1. Основное содержание | 50 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 8 |
| практические занятия | 42 |
| лабораторные занятия | 0 |
| 2. Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля) | 20 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 4 |
| практические занятия | 16 |
| Индивидуальный проект (да/нет) | нет |
| 3. Промежуточная аттестация | 2 |
| зачет, дифференцированный зачет | 2 |

2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной учебной дисциплины ООД.12 Физическая культура/ Адаптивная физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала (основное профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии) | Объем часов по учебной дисциплине | | Формируемые компетенции |
|---|---|-----------------------------------|--|-------------------------|
| | | раздела, темы | в том числе на практическую подготовку по указанному занятию | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека. | | 12 | 4 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Основное содержание | | 8 | | |
| Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта (1) | Содержание учебного материала | 2 | | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации | | | |
| | 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований: для обучающихся СПО | | | |

| | | | | |
|--|--|----------|----------|---------------------|
| Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни (6) | Содержание учебного материала | 2 | | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | 1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания | | | |
| | 2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание. рациональное питание | | | |
| | 3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека | | | |
| Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья (11) | Содержание учебного материала | 2 | | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | 1. Современное представление о системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стретчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.) | | | |
| | 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность | | | |
| Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровитель- | Содержание учебного материала | 2 | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | 1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их осо- | | | |

| | | | | |
|--|--|----------|----------|---------------------|
| ной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья (16) | бенности, соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой | | | |
| | 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. | | | |
| | 3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля. | | | |
| | 4. Физические качества, средства их совершенствования. | | | |
| * Профессионально-ориентированное содержание | | 4 | | |
| Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня (26) | Содержание учебного материала | 2 | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | 1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии специальности к группе труда. Подбор физических упражнений. Для проведения производственной гимнастики. | | | |

| | | | | |
|--|---|-----------|-----------|---------------------|
| Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка (32) | Содержание учебного материала | 2 | | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | 1. Понятие «профессионально - прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки. 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально значимых физических и психических качеств. | | | |
| Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности | | 58 | 16 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Методико-практические занятия | | 16 | | |
| Профессионально-ориентированное содержание | | 16 | | |
| Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культуры (7) | Содержание учебного материала | 2 | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | Практические занятия | 2 | | |
| | 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений Проведение комплексов утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения различных форм 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности | | | |
| Тема 2.2 Составление и | Содержание учебного материала | 2 | 2 | ОК 01, ОК |

| | | | | |
|---|---|----------|----------|----------------------|
| проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» (8) | Практические занятия | 2 | | 04, ОК 08, |
| | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | | | |
| Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности (9) | Содержание учебного материала | 2 | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, |
| | Практические занятия | 2 | | |
| | Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | | | |
| Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач (10) | Содержание учебного материала | 2 | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, |
| | Практические занятия | 2 | | |
| | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний учётом специфики будущей профессиональной деятельности | | | |
| | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности ориентированных задач Выполнение тестовых упражнений: прыжки со скакалкой | | | |
| Тема 2.5 Профессио- | Содержание учебного материала | 8 | 4 | ОК 01, ОК |

| | | | | |
|---|---|-----------|--|----------------------|
| нально- прикладная физическая подготовка (22-25) | Практические занятия | 8 | | 04, ОК 08, |
| | 22. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания | | | |
| | 23-25. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий) Составление комплекса упражнений для первой группы профессий Выполнение тестовых упражнений: равновесие | | | |
| Основное содержание | | 42 | | |
| Учебно-тренировочные занятия | | 42 | | |
| Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой (17) | Содержание учебного материала | 2 | | ОК 01, ОК 04, ОК 08, |
| | Практические занятия | 2 | | |
| | Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств | | | |
| | Выполнение тестовых упражнений: Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.) | | | |
| 2.7. Гимнастика (практические занятия 13-20) | | 8 | | ОК 01, ОК 04, ОК 08, |
| Тема 2.7 Основная | Содержание учебного материала | 2 | | |

| | | | | | |
|--|--|-------|---|--|----------------------|
| гимнастика (обязательный вид) (18) | Практические занятия | | 2 | | |
| | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приемов: 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: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки. Выполнение тестовых упражнений: подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки). | | | | |
| Тема 2.7 Спортивная гимнастика (19) | Содержание учебного материала | | 2 | | ОК 01, ОК 04, ОК 08, |
| | Практические занятия | | 2 | | |
| | Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на параллельных брусьях, на перекладине (юноши); освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки) Выполнение тестовых упражнений: Подъем переворотом в упор на высокой перекладине (юноши) | | | | |
| | Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики: | | | | |
| | Девушки | Юноши | | | |

| | | | | | |
|---------------------------------|---|--|----------|--|----------------------|
| | 1. Бревно: вскок, упоры, прыжки, разновидности переходы из виса в упор и из упора в передвижении, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна | 1. Висы и упоры: подъем в упор силой: вис согнувшись прогнувшись сзади; вис подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях: подъем разгибом в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад. 2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъём переворотом, соскок махом вперед. | | | |
| Тема 2.7 (20) Акробатика | Содержание учебного материала | | 2 | | ОК 01, ОК 04, ОК 08, |
| | Практические занятия | | 2 | | |
| | Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесия «ласточка». | | | | |
| | Выполнение тестовых упражнений: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|----------------------|
| | Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов акробатической комбинации может изменяться): | | | |
| | Девушки | Юноши | | |
| | И. П. – О. С.: Равновесие на левой (правой) – Шагом правый кувырок вперёд ноги скрестно и поворот кругом – Кувырок назад – Перекатом назад стойка на лопатках – Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать– Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И. П. | И. П. – О. С.: Стойка на руках махом одной толчком другой (О) – Кувырок вперёд – Кувырок вперёд в упор присев – Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)– Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать – Мах левой (правой) и переворот боком «колесо», приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П. | | |
| Тема 2.7 (21) Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала | 2 | | ОК 01, ОК 04, ОК 08, |
| | Практические занятия | 2 | | |
| | Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упраж- | | | |

| | | | | |
|---|--|-----------|----------|----------------------|
| | нений со свободными весами | | | |
| | Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования. | | | |
| | Выполнение упражнений и комплексов упражнений (кроссфит) Выполнение тестовых упражнений: рывок гири 16 кг (юноши), поднятие туловища из положения лёжа на спине (количество раз (девушки)) | | | |
| 2.8 Спортивные игры (практические занятия) | | 18 | | |
| Тема 2.8 Баскетбол (12-15) | Содержание учебного материала | 8 | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, |
| | Практические занятия | 8 | | |
| | 12-13. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передачи 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 от (и направление, подозрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после введения мяча, бросок мяча. Выполнение тестовых упражнений: челночный бег | | | |
| | 14. Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения Выполнение тестовых упражнений: штрафные | | | |

| | | | | |
|---|--|-----------|----------|----------------------|
| | броски (количество попаданий) | | | |
| | 15. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности. Выполнение тестовых упражнений: бросок с двух шагов с отскоком от щита (техника выполнения) | | | |
| Тема 2.8 Волейбол (27-31) | Содержание учебного материала | 10 | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, |
| | Практические занятия | 10 | | |
| | 27-28. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: стойки игрока, перемещение, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой в падении. | | | |
| | 29-30. Освоение/совершенствование приемов тактики защиты и нападения. Выполнение тестовых упражнений: приём, передача мяча сверху, снизу (количество раз) | | | |
| | 31. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности. Выполнение тестовых упражнений: подачи мяча (количество успешных раз) | | | |
| Тема 2.9 Лёгкая атлетика (практические занятия 2-5, 33-35) | Содержание учебного материала | 14 | | ОК 01, ОК 04, ОК 08, |
| | Практические занятия | 14 | | |
| | 2. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Выполнение тестовых упражнений: приседания на | | | |

| | | | | |
|---------------------------------|---|-----------|-----------|--|
| | одной ноге (количество раз) | | | |
| | 3. Совершенствование техники спринтерского бега. Выполнение тестовых упражнений: бег на дистанции 60м, 100м. | | | |
| | 4. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)). Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега. | | | |
| | 5. Совершенствование техники эстафетного бега (4 × 100 м, 4 × 400 м, бега по прямой с различной скоростью) Выполнение тестовых упражнений: прыжки в длину с места. | | | |
| | 33. Развитие физических способностей средствами легкой атлетики: подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. Выполнение тестовых упражнений: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. | | | |
| | 34. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега Выполнение тестовых упражнений: прыжки в длину с разбега. | | | |
| | 35. Выполнение тестовых упражнений: бег на дистанции 3000м (юноши), 2000м (девушки) | | | |
| Промежуточная аттестация | | 2 | | |
| Всего | | 72 | 20 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Реализация программы общеобразовательной дисциплины требует наличия учебного кабинета (лаборатории):

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины; оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, кольца баскетбольные, сетка волейбольная, табло игровое, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №6 массовый, мяч баскетбольный №6 для соревнований, мяч волейбольный массовый, мяч волейбольный для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, бревно гимнастическое напольное, перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Секундомер, стартовые флажки или стартовый пистолет, палочки эстафетные, рулетка.

Подвижные игры

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований

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

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная.

Открытые спортивные площадки:

Яма для прыжков в длину, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, стойки и сетка волейбольные, мячи волейбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.
6. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
7. 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.
8. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.
9. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. – Москва: Спорт, 2018.
10. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.

11. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| Код и наименование формируемых компетенций | Раздел / Тема ¹ | Тип оценочных мероприятий |
|---|--|--|
| 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 ^{2,3} , 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 | <ul style="list-style-type: none"> - составление словаря терминов, либо кроссворда - защита презентации/доклада- презентации - выполнение самостоятельной работы |
| ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П- о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 | <ul style="list-style-type: none"> - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей - составление профессиограммы |
| 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 | <ul style="list-style-type: none"> - заполнение дневника самоконтроля - защита реферата - составление кроссворда - фронтальный опрос - контрольное тестирование - составление комплекса упражнений - оценивание практической работы - тестирование - тестирование (контрольная работа по теории) - демонстрация комплекса ОРУ, - сдача контрольных нормативов |

¹Указать профессионально-ориентированное содержание, распределенное по разделам (темам) или сконцентрированное в разделе Прикладной модуль. Профессионально-ориентированное содержание указывается только в тех разделах (темах), в которых оно запланировано

² Профессионально-ориентированное содержание

³ ПК указываются в соответствии с ФГОС СПО реализуемой профессии / специальности

| | | |
|--|--|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) - сдача нормативов ГТО выполнение упражнений на дифференцированном зачете |
|--|--|---|

Критерии оценки освоения общеобразовательной учебной дисциплины:

Проверка знаний по учебной дисциплине:

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач;

оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения;

оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач;

оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.

Проверка правильности расчетов и осуществления необходимых действий по учебной дисциплине:

85 - 100% правильных расчетов и действий – «отлично»

69-84% правильных расчетов и действий – «хорошо»

51-68% правильных расчетов и действий – «удовлетворительно»

50% и менее – «неудовлетворительно»