

Филиал бюджетного профессионального образовательного учреждения
Омской области «Москаленский профессиональный техникум в с. Элита»

РАССМОТРЕНО
на заседании ПЦК
Кливер Я.Я.
Протокол №10 от 21 мая 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ Н.В. Кудрявцев
____.____.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
38.01.02 Продавец, контролёр-кассир

Рабочая программа учебного предмета *ОД.12 Физическая культура* разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413) (29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г., 12 августа 2022 г.) и приказом Минпросвещения России от 23.11.2022 N 1014 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2022 N 71763)

Организация-разработчик: филиал бюджетного профессионального образовательного учреждения Омской области «Москаленский профессиональный техникум» в селе Элита.

Разработчики:

Хатестова Н.В. – заместитель директора БПОУ МПТ

Кливер Я.Я. преподаватель БПОУ МПТ

Дьячко О.А. - методист

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	23

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОД.12 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии СПО 38.01.02 *Продавец, контролер-кассир*

1.2. Место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы: предмет входит в общеобразовательный цикл.

1.3. Цели и задачи предмета – требования к результатам освоения предмета:

Цели предмета:

- формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха;
- формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности.

Требования к планируемым результатам

1) Личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

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 школе и детско-юношеских организациях;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

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, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

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, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, 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;

5) 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;

6) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

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.

8) ценности научного познания:

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 познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

2) Предметные:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) 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;

6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

3) *Метапредметные*, включающие:

1. Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

а) базовые логические действия:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её 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;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

б) работа с информацией:

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 учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её 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.

2. Овладение универсальными коммуникативными действиями:

а) общение:

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;
развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

б) совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

3. Овладение универсальными регулятивными действиями:

а) самоорганизация:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом 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 приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

б) самоконтроль:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

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 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

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;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

	Объем часов				
	Всего	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.
Всего часов, в том числе по видам учебных занятий:	114	30	36	22	26
теоретические занятия	12				
практические занятия	102				
Промежуточная аттестация в форме		Зачет	Зачет	Зачет	Зачет

3.2. Тематический план и содержание учебного предмета ОД.12 Физическая культура

Наименование разделов и тем программы	Тема занятия, содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов)		Формируемые общие и профессиональные компетенции	Уровень освоения
1	2	3	4	5
Раздел 1. Теоретический		3		
1.1. Тема программы Современное состояние физической культуры и спорта	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; направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программа и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО. Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный Закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».	3-3	ОК 08	2
Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		13		
2.1. Тема программы Легкая атлетика	Техника бега на короткие дистанции с обычного низкого старта. Совершенствование техники бега на короткие дистанции с обычного низкого старта. Техника стартового разбега.	2-5	ОК 08	2

	Техника бега на короткие дистанции со сближенного низкого старта. Обучение технике бега на короткие дистанции со сближенного низкого старта; бег с низкого старта на 60-100 метров. Развитие скоростно-силовых качеств.	2-7	ОК 08	2
	Техника бега на повороте на средние дистанции. Совершенствование техники бега на повороте. Развитие скоростных качеств.	2-9	ОК 08	2
	Техника финиширования при беге на средние дистанции. Обучение технике работы рук и ног при финишировании на средние дистанции	2-11	ОК 08	2
	Техника бега на длинные дистанции. Обучение технике бега на длинные дистанции. Развитие выносливости	1-12 п.п	ОК 08	2
	Техника отталкивания при прыжках в длину способом «согнув ноги». Совершенствование техники отталкивания при прыжках в длину способом «согнув ноги». Развитие взрывной силы.	1-13	ОК 08	2
	Техника полета при прыжках в длину способом «согнув ноги». Совершенствование техники полета при прыжках в длину способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств.	1-14	ОК 08	2
	Техника приземления при прыжках в длину способом «согнув ноги». Совершенствование техники приземления при прыжках в длину способом «согнув ноги». Развитие быстроты, взрывной силы.	1-15	ОК 08	2

	Техника отталкивания при прыжках в длину способом «прогнувшись». Обучение технике отталкивания при прыжках в длину способом «прогнувшись». Развитие взрывной силы.	1-16	ОК 08	2
Раздел 3. Спортивные игры		14		
3.1. Тема программы Баскетбол	Техника перемещений: приставным шагом и бегом. Совершенствование техники перемещений: приставным шагом и бегом. Комбинации из элементов техники перемещений. Развитие ловкости, координации.	1-17	ОК 08	2
	Техника поворотов, остановок. Обучение технике поворотов, остановок. Развитие ловкости, быстроты.	1-18	ОК 08	2
	Техника ловли мяча двумя руками, одной рукой. Совершенствование техники ловли мяча двумя руками, одной рукой. Развитие скоростно-силовых качеств.	1-19	ОК 08	2
	Техника передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Развитие ловкости.	1-20	ОК 08	2
	Техника ловли и передачи мяча в движении. Обучение технике ловли и передачи мяча в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	1-21	ОК 08	2
	Техника ведения мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	1-22 1-23	ОК 08 ОК 08	2 2

	Техника передачи мяча после ведения. Обучение технике передачи мяча после ведения. Развитие ловкости, координации движений.	2-25	ОК 08	2
	Техника передачи мяча после ведения. Обучение технике передачи мяча после ведения. Развитие ловкости, координации движений	2-27	ОК 08	2
		2-29	ОК 08	2
	Промежуточная аттестация	1-30	ОК 08	2
	Всего за 1 семестр	30		
Раздел 4.Теоретический		3		
4.1. Тема программы Современное состояние физической культуры и спорта	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; направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программа и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО. Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный Закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».	3-3	ОК 08	2
Раздел 5. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		18		

5.1.Тема программы Легкая атлетика	Техника бега на короткие дистанции с обычного низкого старта. Совершенствование техники бега на короткие дистанции с обычного низкого старта. Техника стартового разбега.	2-5	ОК 08	2
	Техника бега на короткие дистанции со сближенного низкого старта. Обучение технике бега на короткие дистанции со сближенного низкого старта; бег с низкого старта на 60-100 метров. Развитие скоростно-силовых качеств.	2-7	ОК 08	2
	Техника бега на повороте на средние дистанции. Совершенствование техники бега на повороте. Развитие скоростных качеств.	2-9	ОК 08	2
	Техника финиширования при беге на средние дистанции. Обучение технике работы рук и ног при финишировании на средние дистанции	2-11	ОК 08	2
	Техника бега на длинные дистанции. Обучение технике бега на длинные дистанции. Развитие выносливости	2-13 п.п	ОК 08	2
	Техника отталкивания при прыжках в длину способом «согнув ноги». Совершенствование техники отталкивания при прыжках в длину способом «согнув ноги». Развитие взрывной силы.	2-15	ОК 08	2
	Техника полета при прыжках в длину способом «согнув ноги». Совершенствование техники полета при прыжках в длину способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств.	2-17	ОК 08	2
	Техника приземления при прыжках в длину способом «согнув ноги». Совершенствование техники приземления при прыжках в длину способом «согнув ноги». Развитие быстроты, взрывной силы.	2-19	ОК 08	2
	Техника отталкивания при прыжках в длину способом «прогнувшись». Обучение технике отталкивания при прыжках в длину	2-21	ОК 08	2

	способом «прогнувшись». Развитие взрывной силы.			
Раздел 6. Спортивные игры		15+1		
6.1.Тема программы Баскетбол	Техника перемещений: приставным шагом и бегом. Совершенствование техники перемещений: приставным шагом и бегом. Комбинации из элементов техники перемещений. Развитие ловкости, координации.	1-22	ОК 08	2
	Техника поворотов, остановок. Обучение технике поворотов, остановок. Развитие ловкости, быстроты.	1-23	ОК 08	2
	Техника ловли мяча двумя руками, одной рукой. Совершенствование техники ловли мяча двумя руками, одной рукой. Развитие скоростно-силовых качеств.	1-24	ОК 08	2
	Техника передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Развитие ловкости.	1-25	ОК 08	2
	Техника ловли и передачи мяча в движении. Обучение технике ловли и передачи мяча в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	1-26 2-28	ОК 08 ОК 08	2
	Техника ведения мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	1-29 1-30	ОК 08 ОК 08	2 2
	Техника передачи мяча после ведения. Обучение технике передачи мяча после ведения. Развитие ловкости, координации движений.	1-31 1-32	ОК 08 ОК 08	2 2

	Техника передачи мяча после ведения.	1-33	ОК 08	2
	Обучение технике передачи мяча после ведения.	2-35	ОК 08	2
	Развитие ловкости, координации движений			
	Промежуточная аттестация	1-36	ОК 08	2
	Всего за 2 семестр	36		
Раздел 7. Теоретический		3		
7.1.Тема программы Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движения. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.	3-3 п.п	ОК 08	2
Раздел 8. Спортивные игры		18+1		
8.1. Тема программы Волейбол	Техника стартовых стоек и перемещений по площадке Совершенствование техники стартовых стоек и перемещений по площадке. Развитие ловкости, координации движений.	3-6	ОК 08	2
	Техника передачи мяча вперед сверху двумя руками. Совершенствование техники передачи мяча вперед сверху двумя руками. Развитие ловкости, выносливости.	3-9	ОК 08	2
	Техника передачи мяча назад сверху двумя руками. Обучение технике передачи мяча назад сверху двумя руками. Развитие ловкости.	2-11	ОК 08	2
	Техника приема мяча снизу двумя руками, одной рукой. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками, одной рукой. Развитие ловкости, координации движений.	2-13	ОК 08	2

	Техника нижней боковой подачи мяча. Обучение технике нижней боковой подачи мяча. Развитие силовых качеств.	2-15	ОК 08	2
	Техника верхней прямой подачи мяча и верхней боковой подачи мяча. Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча и верхней боковой подачи мяча. Развитие ловкости, координации движений.	1-16	ОК 08	2
	Техника нижней прямой подачи мяча. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Развитие силовых качеств.	1-17 п.п	ОК 08	2
	Техника передачи мяча сверху двумя руками с 3 зоны в 4, со 2 зоны в 4. Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками с 3 зоны в 4, со 2 зоны в 4. Развитие ловкости, координации движений, силовых качеств.	2-19	ОК 08	2
	Техника прямого нападающего удара с собственного набрасывания мяча. Совершенствование техники прямого нападающего удара с собственного набрасывания мяча. Развитие ловкости, координации движений, прыгучести	1-20 1-21	ОК 08 ОК 08	2 2
	Промежуточная аттестация	22	ОК 08	2
	Всего за 3 семестр	22		
Раздел 9. Теоретический		3		
9.1.Тема программы Общая физическая и специальная подготовка в системе физического	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	3-3	ОК 08	2

воспитания.	Современное представление о физической культуре: основные понятия; направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программа и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО. Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный Закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».			
Раздел 10. Профессионально - прикладная физическая подготовка		8		
10.1. Тема программы Профессионально - прикладная подготовка	Комплекс упражнений для глаз. Обучение упражнениям для глаз.	1-4	ОК 08	2
	Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления брюшного пресса. Совершенствование упражнений для укрепления брюшного пресса.	1-5	ОК 08	2
	Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления мышц спины. Совершенствование упражнений для укрепления мышц спины.	1-6	ОК 08	2
	Комплекс общеразвивающих упражнений для развития и укрепления мышц плечевого пояса Совершенствование упражнений для развития и укрепления мышц плечевого пояса.	1-7	ОК 08	2
	Комплекс общеразвивающих упражнений на точность и координацию движений. Обучение упражнениям на точность и координацию	1-8	ОК 08	2

	движений.			
	Комплекс общеразвивающих упражнений на расслабление мышц. Совершенствование упражнений на расслабление мышц	1-9	ОК 08	2
	Комплекс общеразвивающих упражнений на координацию движений Обучение упражнениям на координацию движений.	1-10	ОК 08	2
	Комплекс общеразвивающих упражнений на точность Обучение упражнениям на точность. Обучение вольным упражнениям	1-11	ОК 08	2
Раздел 11. Спортивные игры		14+1		
11.1. Тема программы Волейбол	Техника стартовых стоек и перемещений по площадке Совершенствование техники стартовых стоек и перемещений по площадке. Развитие ловкости, координации движений.	1-12	ОК 08	2
	Техника передачи мяча вперед сверху двумя руками. Совершенствование техники передачи мяча вперед сверху двумя руками. Развитие ловкости, выносливости.	1-13	ОК 08	2
	Техника передачи мяча назад сверху двумя руками. Обучение технике передачи мяча назад сверху двумя руками. Развитие ловкости.	2-15	ОК 08	2
	Техника приема мяча снизу двумя руками, одной рукой. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками, одной рукой. Развитие ловкости, координации движений.	2-17	ОК 08	2
	Техника нижней боковой подачи мяча. Обучение технике нижней боковой подачи мяча. Развитие силовых качеств.	2-19	ОК 08	2

	Техника нижней прямой подачи мяча. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Развитие силовых качеств.	2-21	ОК 08	2
	Техника передачи мяча сверху двумя руками с 3 зоны в 4, со 2 зоны в 4. Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками с 3 зоны в 4, со 2 зоны в 4. Развитие ловкости, координации движений, силовых качеств.	2-23	ОК 08	2
	Техника прямого нападающего удара с собственного набрасывания мяча. Совершенствование техники прямого нападающего удара с собственного набрасывания мяча. Развитие ловкости, координации движений, прыгучести	2-25	ОК 08	2
Промежуточная аттестация (Зачет)		1-26	ОК 08	2
Всего за 4 семестр		26		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета требует наличия спортивного зала

Оборудование учебного кабинета:

<i>Перечень основного оборудования, технических средств обучения и учебно-наглядных пособий</i>	<i>Программное обеспечение</i>
- гимнастические скамейки; - маты гимнастические; - скакалки; - мячи набивные; - мячи волейбольные; - мячи баскетбольные; - сетка волейбольная; - кольца баскетбольные; - щиты баскетбольные; - сетка баскетбольная; - секундомеры; - мячи теннисные - ворота для мини-футбола; - уличные тренажеры; - перекладины; - брусья; - шведская стенка; - щиты баскетбольные; - стойки волейбольные; - беговая дорожка; - яма для прыжков в длину; - колодки.	Мультимедийные диски Оказание первой медицинской помощи. Правила поведения на различных соревнованиях.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1 Бишаева, А.А. Физическая культура [Текст]: учебник/ А.А. Бишаева. - 7-е изд. - Москва: Академия, 2020 – 256 с.

2 Собянин, Ф.И. Физическая культура [Текст]: учебник для СПО/Ф.И. Собянин.- Ростов н/Д: Феникс, 2020 -221 с.

Дополнительные источники:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента [Текст]: учебное пособие для студентов сред.проф. заведений 2-е изд., перераб. – М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2015. – 336 с.

2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебник / И.С.Барчуков; под общ.ред. Г.В.Барчуковой. – М.: КНОРУС, 2016. – 368 с. – (Среднее профессиональное образование).

3. Бишаева А.А. Физическая культура [Текст]: учебник для нач. и сред.проф. образования – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 272 с.

4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура [Текст]: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2015. – 152 с.

5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура [Текст]: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2013. – 176 с.

Электронные издания (электронные ресурсы):

1. Виленский, М.Я., Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г.Горшков. — Москва :КноРус, 2022— 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. URL:<https://book.ru/book/943895> — Текст : электронный.
2. Кузнецов, В.С., Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва :КноРус, 2021 — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL:<https://book.ru/book/940094> (дата обращения: 19.08.2022). — Текст : электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	Вопросы для проверки и закрепления знаний по учебной дисциплине «Физическая культура» Раздел №1, вопрос №1
2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Вопросы для проверки и закрепления знаний по учебной дисциплине «Физическая культура» Раздел №1, вопрос №7
3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств	Вопросы для проверки и закрепления знаний по учебной дисциплине «Физическая культура» Раздел №1, вопрос №13
4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Вопросы для проверки и закрепления знаний по учебной дисциплине «Физическая культура» Раздел №1, вопрос №6
5) 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;	Вопросы для проверки и закрепления знаний по учебной дисциплине «Физическая культура» Раздел №1, вопрос №14
6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	Вопросы для проверки и закрепления знаний по учебной дисциплине «Физическая культура» Раздел №1, вопрос №5

5. КАРТА РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

1 семестр

№ п/п	Виды точек рубежного контроля	Форма отчетности
1.	Контрольные нормативы по разделу «Легкая атлетика»	Контр.норм
2.	Тестирование по разделу «Спортивные игры. Баскетбол»	Тест

3 семестр

№ п/п	Виды точек рубежного контроля	Форма отчетности
3.	Контрольные нормативы по разделу «Легкая атлетика»	Контр.норм
4.	Тестирование по разделу «Спортивные игры. Баскетбол»	Тест

4 семестр

№ п/п	Виды точек рубежного контроля	Форма отчетности
1.	Тестирование по разделу «Спортивные игры. Волейбол»	Тест
2.	Контрольные нормативы по разделу «Спортивные игры»	Контр.норм