

Министерство образование и науки Республики Дагестан
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Колледж экономики и предпринимательства»

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР
Бучаева А.М.
Подпись _____ ФИО
«30» август 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
КОД И НАИМЕНОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОСТИ: 54.02.01 «ДИЗАЙН ПО
ОТРАСЛЯМ»
КОД ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ: ОД -12
ФОРМА ОБУЧЕНИЯ: ОЧНАЯ
ВИД ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ: ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОД -12 Физическая культура разработана на основе требования:

Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 54.02.01 «Дизайн (по отраслям)» базовой подготовки, входящей в состав укрупненной группы специальностей 38.00.00 Экономика и управление, утвержденного приказом Минобрнауки России от 5 февраля 2018г, №69 (с изменениями и дополнениями от 17 декабря 2020 г.).

с учетом:

1.2. Нормативные основания для разработки ПООП:

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказ министерства Просвещения российской федерации от 1 сентября 2022 г. n 796 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования

– приказ Минобрнауки России от 23 ноября 2020 г. № 658 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 54.02.01 Дизайн (по отраслям)» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 21 декабря 2020 г., регистрационный № 61657);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 08 апреля 2021 г. № 153 «Об утверждении Порядка разработки примерных основных образовательных программ среднего профессионального образования, проведения их экспертизы и ведения реестра примерных основных образовательных программ среднего профессионального образования»;

– Приказ Минобрнауки России от 14 июня 2013 г. № 464 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 17 января 2017 г. № 40н «Об утверждении профессионального стандарта «Графический дизайнер» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27 января 2017 г., регистрационный № 45442);

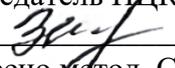
– Приказ Минобрнауки России № 885, Минпросвещения России № 390 от 5 августа 2020 г. «О практической подготовке обучающихся» (вместе с «Положением о практической подготовке обучающихся»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21 декабря 2015 г. № 1051н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по ремонту и индивидуальному пошиву швейных, трикотажных, меховых, кожаных изделий, головных уборов, изделий текстильной галантереи» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20 января 2016 г., регистрационный №40665);

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2015 г. № 1124н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по моделированию и конструированию швейных, трикотажных, меховых, кожаных изделий по индивидуальным заказам» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26 января 2016 г., регистрационный № 40792).

Рассмотрено на заседании ПЦК общегуманитарных и общеобразовательных дисциплин протокол №1от «28» августа2023г.

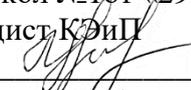
Председатель ПЦК

 Сахаватова З. С.

Одобрено метод. Советом КЭиП

Протокол №1от «29» августа 2023г.

Методист КЭиП

 Гасаналиева У.Г

Разработчик: Абсаламов Абдулла Уллубиевич - преподаватель физической культуры КЭиП

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОД 12 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы (ППССЗ):

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.

1.2 Место дисциплины в учебном плане:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» относится к образовательной предметной области «Физическая культура» ФГОС СОО, входит в состав обязательных дисциплин блока общеобразовательных дисциплин ООП ФГОС СПО по специальности: 54.02.01 Дизайн (по отраслям), осваивается на базовом уровне, с получением квалификации среднего звена: «специалист «Дизайнер ». Изучается в первом и втором семестрах

1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.3.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих (далее – ОК) и профессиональных (далее – ПК) компетенций стремиться к достижению личностных результатов (ЛР) по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - мотивация к обучению и личностному развитию; - сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности 	<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 и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - мотивация к обучению и личностному развитию; - сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): осуществлять коммуникации во всех сферах 	<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 и обороне» (ГТО);

	<p>жизни; владеть различными способами общения и взаимодействия;</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; 	<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>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; - мотивация к обучению и личностному развитию; - сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относиться к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; 	<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 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

	<p>- овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p>	<p>функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- 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;</p> <p>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>
<p>ПК 2.1 Осуществлять преподавательскую и учебно-методическую деятельность в образовательных организациях дополнительного образования детей (детских школах искусств по видам искусств), общеобразовательных организациях, профессиональных образовательных организациях</p>	<p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>Знать- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни.</p>

<p>ПК 2.2. Использовать базовые знания в области психологии и педагогики, специальных и теоретических дисциплин в преподавательской деятельности и практический опыт по организации и анализу учебного процесса, методике подготовки и проведения урока.</p>	<p>использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств;</p> <p>- использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды</p>	<p>Знать- основы физической культуры и спорта, физического воспитания, самовоспитания и самообразования, физического развития, физической и функциональной подготовленности, психофизической подготовленности, профессиональной направленности физического воспитания;</p> <p>Владеть -жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег,</p>
--	---	---

Личностные результаты реализации программы воспитания	Коды личностных результатов реализации программы воспитания
Портрет выпускника СПО	
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР7
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР9
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР11
Демонстрирующий готовность и способность к продолжению образования, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	ЛР 14
Проявляющий способность самостоятельно реализовать свой потенциал в профессиональной деятельности	ЛР 15

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
1.Объем образовательной программы дисциплины	72
в т. ч.	
1.1 Основное содержание	70
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	54
1.2 Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	14
в т. ч.:	
теоретическое обучение	7
практические занятия	7
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

2.2. КАЛЕНДАРНО - 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	Тип занятия	Формируемые компетенции
1	2	3		4
Раздел 1	Физическая культуры, как часть культуры общества и человека	9		ОК 01, ОК 04, ОК 08
Основное содержание		2		
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала 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. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, 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 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	2	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Профессионально ориентированное содержание		7		
	Содержание учебного материала	3	1	

Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	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.			ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК 2.2
Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	4		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК 2.2
	1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки	2	1	
	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.	2		
Раздел № 2	Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	61	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК 2.2
Методико-практические занятия		7		
Профессионально ориентированное содержание		7		
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	2		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК 2.2
	Практические занятия	2		
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		3	
	2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		3	
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	2		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК 2.2
	Практические занятия	2		
	3. 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»		3	

Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала	1		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.2 ПК 4.4
	Практические занятия	1		
	4. 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	Содержание учебного материала	1		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.2 ПК 4.4
	Практические занятия	1		
	5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1	3	
6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности				
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК 2.2 ЛР7 ЛР9 ЛР11 ЛР11 ЛР 14 ЛР 15
	Практические занятия			
	7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.	2	3	
	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)		3	
Основное содержание		54		
Учебно-тренировочные занятия		54		
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала	4		ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Практические занятия	4		
	1-2. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств	2 2	3	
РАЗДЕЛ 3 ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (3-10))		18		
Тема 2.7 (1)	Содержание учебного материала	2		ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Практические занятия	2		

Бег на короткие дистанции, развитие быстроты. Правила эстафетного бега	3. Теоретические сведения. Разновидности бега. Прием и передача эстафеты в колонне стоя на месте, в движении, в «коридоре». Повторный бег на отрезках 2x100м. Бег, прыжки с заданием на дистанции 30м Эстафеты 4x100м, 4x200м	2	3	ПК 2.1 ПК 2.2 ЛР7 ЛР9 ЛР11 ЛР11 ЛР 14 ЛР 15
Тема 2.7 (2) Развитие быстроты, техника прыжков в длину, с разбега	Содержание учебного материала	4		
	Практические занятия	4	3	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК 2.2 ЛР7 ЛР9 ЛР11 ЛР11 ЛР 14 ЛР 15
	4. Бег за лидером 2x60м, в парах. Линейные эстафеты с бегом. Повторный бег на отрезках 2x100м. Теоретические сведения о технике выполнения прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»	2		
	5. Теоретические сведения о технике выполнения прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»	2		
Тема 2.7 (3) Развитие выносливости, бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала	2		ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Практические занятия	2		ПК 2.1 ПК 2.2 ЛР7 ЛР9 ЛР11 ЛР11 ЛР 14 ЛР 15
	6 Повторить технику дыхания и распределения сил на дистанции, контроль нагрузки по ЧСС. Бег в чередовании с ходьбой и отдыхом: девушки - 800, 1200м, юноши – 1200, 1800м Дыхательные упражнения, контроль нагрузки по ЧСС. Равномерный бег 1000м, бег 1000м на время	2	3	
Тема 2.7 (4) Развитие выносливости, техника метания гранаты	Содержание учебного материала	4		ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Практические занятия	4		ПК 2.1 ПК 2.2 ЛР7 ЛР9 ЛР11 ЛР11 ЛР 14 ЛР 15
	7. Повторить технику бега, дыхания и распределения сил на дистанции Бег: юноши – 3000м, девушки - 2000м без учета времени.	2	3	
	8. Теоретические сведения о технике метания гранаты.	2		
Тема 2.7 (5) Развитие скоростной выносливости, бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	2		ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Практические занятия	2		ПК 2.1 ПК 2.2 ЛР7 ЛР9 ЛР11 ЛР11 ЛР 14 ЛР 15
	16. Теоретические сведения. Дыхательные упражнения. Контроль нагрузки по ЧСС. Бег в чередовании с ходьбой 400м, 800м. Повторный бег 400м на время	2	3	
Тема 2.7 (6)	Содержание учебного материала	4		

Контрольный норматив на дистанции 2000, 3000м, техника толкания ядра	Практические занятия	2		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК 2.2 ЛР7 ЛР9 ЛР11 ЛР11 ЛР 14 ЛР 15
	9. Повторить технику бега, дыхания и распределения сил на дистанции. Бег: юноши – 3000м, девушки - 2000м на время Беговые задания	2	3	
	10.Бег: юноши – 3000м, девушки - 2000м на время Беговые задания. Подготовка к тестированию, выполнить тестовые задания по ОФП	2		
РАЗДЕЛ 4 СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ 11-30)		70		
БАСКЕТБОЛ		18		
Тема 2.8 (1) Способы передвижения и владения мячом в баскетболе.	Содержание учебного материала	4	3	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК 2.2 ЛР7 ЛР9 ЛР11 ЛР11 ЛР 14 ЛР 15
	Практические занятия	4		
	11. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры, организация и проведение соревнований. Ведение мяча.	2		
	12.Передача мяча. Бросок в кольцо. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2		
Тема 2.8 (2) Прыжки. Ловля мяча. Передача мяча.	Содержание учебного материала	2	3	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК 2.2 ЛР7 ЛР9 ЛР11 ЛР11 ЛР 14 ЛР 15
	Практические занятия	2		
	13.Двумя руками. Одной рукой. Стоя на месте В движении. В прыжке. После отскока			
Тема 2.8 (3) Броски. Добивание мяча. Финты. Заслон	Содержание учебного материала	4	3	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК 2.2 ЛР7 ЛР9 ЛР11 ЛР11 ЛР 14 ЛР 15
	Практические занятия	4		
	14. С места. В движении. В прыжке. Одной-двумя руками. Финты с мячом и без. Двойной финт.	2		
	15.Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2		
Тема 2.8 (4) Техника игры в защите	Содержание учебного материала	2	3	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК 2.2 ЛР7 ЛР9 ЛР7
	Практические занятия	2		
	16. Стойка. Передвижение. Перехват мяча. Вырывание мяча Выбивание мяча .Накрывание мяча. Финты. Ловля мяча	2		

				ЛР9 ЛР11 ЛР 14 ЛР 15
	ИТОГО за 1 полугодие	34ч		
Тема 2.8 (5) Развитие координации, тактические действия в защите	Содержание учебного материала	2		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК 2.24 ЛР7 ЛР9 ЛР11 ЛР 14 ЛР 15
	Практические занятия	2	3	
	17..Повторить индивидуальные действия в защите. Командные действия в защите: персональная, зонная защита. Игры по упрощенным правилам. Теоретические сведения о факторах регуляции нагрузки			
Тема 2.8 (6) Развитие быстроты технические приемы защиты и нападения.	Содержание учебного материала	4		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК 2.2 ЛР7 ЛР9 ЛР11 ЛР 14 ЛР 15
	Практические занятия	4		
	18.Теоретические сведения о принципах самостоятельных занятий и их гигиене. Технические приемы в защите: выбивание, вырывание, перехват, заслон, накрывание, блокировка.	2	3	
	19.Технические приемы в нападении: обход слева, справа, с поворотом, обманные движения. Игры по схеме 1x1, 1x2, 3x3, 5x5	2	3	
РАЗДЕЛ 5 ВОЛЕЙБОЛ		22		
Тема 2.8 (1) Способы передвижения и владения мячом в волейболе	Содержание учебного материала	6		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК 2.2 ЛР7 ЛР9 ЛР11 ЛР 14 ЛР 15
	Практические занятия	6		
	20. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.	2	3	
	21.Теоретические сведения о правилах игры и проведении соревнований по волейболу. Беговые задания	2		
	22. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью) Верхняя, нижняя передача мяча	2		
Тема 2.8 (2) Развитие координации, технические приемы защиты и нападения	Содержание учебного материала	2		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК 2.2 ЛР7 ЛР9 ЛР11 ЛР 14 ЛР 15
	Практические занятия	2		
	23. Прыжки, задания на скакалке. Повторить основные способы передвижения и владения мячом. Прием мяча после трех передач, с подачи, блокировка мяча, нападающий удар. Игра по упрощенным правилам	2	3	
	Содержание учебного материала			

Тема 2.8 (3) Нападающий удар. Блокировка		4		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК 2.2 ЛР7 ЛР9 ЛР11 ЛР 14 ЛР 15
	Практические занятия	4	3	
	24 Разбег. Прыжок. Удар.	2		
	25.Приземление .Прямой с переводом. Боковой.	2		
Тема 2.8(4) Тактические действия в защите, развитие гибкости	Содержание учебного материала	6		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК 2.2 ЛР7 ЛР9 ЛР11 ЛР 14 ЛР 15
	Практические занятия	6	3	
	26 Комплекс упражнений на гимнастическом коврике, перекладине.	2		
	27.Передача мяча через сетку только после двух передач, прием мяча с подачи, после передачи, блокировка.	2		
	28.Взаимодействие игроков 2ой линии. Судейство игр и ведение счета, игры по упрощенным правилам	2		
Тема 2.8(5) Тактические действия в нападении, развитие координации	Содержание учебного материала	4		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК 2.2 ЛР7 ЛР9 ЛР11 ЛР 14 ЛР 15
	Практические занятия	4	3	
	29.Беговые задания, прыжки на скакалке с заданием. Нападающий удар, передача мяча через сетку в три касания	2		
	30.Взаимодействие игроков 1ой линии. Игры по упрощенным правилам	2		
РАЗДЕЛ 6 ГИМНАСТИКА (ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (38-40))		10		
Тема 2.9 (1) Основная гимнастика (обязательный вид)	Содержание учебного материала	2		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК 2.2 ЛР7 ЛР9 ЛР11 ЛР 14 ЛР 15
	Практические занятия	2	3	
	31.Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыкания и смыкания, 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, поднятие и переноска груза, прыжки.		1	

Тема 2.9 (2) Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала	4		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК 2.2 ЛР7 ЛР9 ЛР11 ЛР 14 ЛР 15
	Практические занятия	4		
	32.Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)	2	3	
	33.Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)	2		
Тема 2.9 (3) Акробатика.	Содержание учебного материала	2		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК 2.2 ЛР7 ЛР9 ЛР11 ЛР 14 ЛР 15
	Практические занятия	2		
	34.Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».		3	
	.Совершенствование акробатических элементов			
Тема 2.9 (5) <u>Атлетическая гимнастика</u>	Содержание учебного материала	2		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК 2.2 ЛР7 ЛР9 ЛР11 ЛР 14 ЛР 15
	Практические занятия	2		
	35 Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами		3	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.		2	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.		2	
	ИТОГО за 1 полугодие	38 ч		
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)		2	5	
Всего:		70/72		

Под типом учебного занятия для целей настоящего документа понимается типология учебных занятий:

- | | |
|-----|--|
| Код | Вид занятий |
| 0 | Вводное учебное занятие |
| 1 | Учебное занятие по изучению и первичному закреплению материала |
| 2 | Учебное занятие по закреплению знаний и способов действий |
| 3 | Учебное занятие комплексного применения знаний и способов действий |
| 4 | Учебное занятие по обобщению и систематизации знаний и способов действий |
| 5 | Учебное занятие по проверке, оценке и коррекции знаний и способов действий |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, стадион- мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, табло игровое (самодельное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4, мяч футбольный №, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

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

Ядро для толкания

Общефизическая подготовка

брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

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:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», 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», 2020 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2020. — 319 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2020. — 288 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2020. — 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, 2020. — 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, 2020. — 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, 2020 — 379 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикирчукМИ, Виноградов А.С.; под ред. акцией Глека И В. Шаматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
6. 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.
7. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. – Казань: Казан. ун-т, 2020. – 70 с.
8. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
9. 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.
10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2020).
11. 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.
12. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. – Москва: Спорт, 2020.
13. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.
14. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с ¹ , 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9,	<ul style="list-style-type: none"> – составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений
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	

<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности ПК 2.1 ПК 2.2</p>	<p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО
<p>ПК 2.1 Осуществлять преподавательскую и учебно-методическую деятельность в образовательных организациях дополнительного образования детей (детских школах искусств по видам искусств), общеобразовательных организациях, профессиональных образовательных организациях</p>	<p>Р1 Темы 1.5,1.6, Р2 М п/о 2.1,2.2,2.3,2.4,2.5</p>	<p>Формы контроля обучения: - практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения.:</p>
<p>ПК 2.2. Использовать базовые знания в области психологии и педагогики, специальных и теоретических дисциплин в преподавательской деятельности и практический опыт по организации и анализу учебного процесса, методике подготовки и проведения урока.</p>	<p>Р1 Темы 1.5,1.6, Р2 М п/о 2.1,2.2,2.3,2.4,2.5</p>	<p>- Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха</p>