

СТАВРОПОЛЬСКИЙ КРАЙПОТРЕБСОЮЗ
ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ТЕХНИКУМ»



УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума

А.А. Намитков

«29» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*Общеобразовательного цикла
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям)*

Базовая подготовка

Ставрополь, 2022

Рабочая программа учебного предмета ОУП.07 Физическая культура по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям) разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012г. № 413 (с изменениями в действующей редакции), на основании примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины для профессиональных образовательных организаций «Физическая культура» базовый уровень:

Одобрено: Экспертное заключение по результатам экспертизы примерной рабочей программы ФУМО СПО по УГПС 43.00.00 «Сервис и туризм» от «18» февраля 2022 г.

Экспертное заключение по результатам экспертизы примерной рабочей программы ФУМО СПО по УГПС 19.00.00 «Промышленная экология и биотехнология» от «21» февраля 2022г.

Согласовано: на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО
Протокол № 1 от «25» февраля 2022 г.

Организация-разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение «Ставропольский кооперативный техникум».

Разработчик:

Терентьева О.П., преподаватель физической культуры ЧПОУ «Кооперативный техникум».

Рабочая программа учебного предмета ОУП.07 Физическая культура рассмотрена на заседании цикловой комиссии «Общеобразовательных, правовых и коммерческих дисциплин»

Протокол № 1 от 29 августа 2022 года

Рабочая программа учебного предмета ОУП.07 Физическая культура рекомендована Методическим советом ЧПОУ «Кооперативный техникум»

Протокол № 1 от 30 августа 2022 года

Рабочая программа учебного предмета ОУП.07 Физическая культура рекомендована Методическим советом ЧПОУ «Кооперативный техникум»

Последние изменения Протокол № 2 от 24 октября 2022 года

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	3
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	19
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	21

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы - ППССЗ:

Учебный предмет «**Физическая культура**» является обязательной частью общеобразовательного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям).

1.2. Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Особое значение учебный предмет имеет при формировании и развитии общих компетенций:

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.

В рамках программы общеобразовательного учебного предмета обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРБ) результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования

Коды результатов	Результаты освоения общеобразовательной дисциплины должны отражать:
	Личностные результаты
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем

	Метапредметные результаты
МР 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
МР 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
МР 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
МР 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
МР 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
	Предметные результаты
ПР6 01	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)
ПР6 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПР6 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПР6 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПР6 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

Реализация воспитательного содержания рабочей программы учебного предмета достигается посредством решения воспитательных задач в ходе каждого занятия в единстве с задачами обучения и развития личности студента; целенаправленного отбора содержания учебного материала, использования современных образовательных технологий.

Воспитательный потенциал предмета направлен на достижение следующих личностных результатов, составляющих портрет выпускника СПО, определенного рабочей Программой воспитания:

ЛР 1 - Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2 - Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3 - Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4 - Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионально конструктивного «цифрового следа».

ЛР 6 - Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7 - Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8 - Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9 - Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и 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.

ЛР 10 - Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 11 - Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем общеобразовательного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
1. Основное содержание	106
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	104
2. Профессионально ориентированное содержание	7
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	7
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
- Изучение специальной, учебной литературы, ресурсов Интернет, СМИ по вопросам курса.	20
- Индивидуальная работа:	18
• Подготовка выступлений, докладов, рефератов по отдельным темам дисциплины	
• Создание сопроводительной презентации с помощью MS PowerPoint	
В том числе: Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	20
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	4

2.2. Тематический план и содержание общеобразовательного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1	Теоретический раздел	15	
Основное содержание		9	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	1	
	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	1	ПР6 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05 ОК 01-09
	2. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации		
Тема 1.2 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Содержание учебного материала	1	ПР6 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11, ОК 01-09
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения	1	
	Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
Тема 1.3 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	1	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, МР 04, МР 05,
	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		ЛР 11, ЛР 12
	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.		
	В том числе практических занятий	1	
	Утренняя гимнастика. Общеразвивающие упражнения.	1	
Тема 1.4 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала	1	ПР6 01, ПР6 02, ЛР 11, ЛР 12, МР 04
	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, 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		
	В том числе практических занятий	1	
	Дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз	1	
Тема 1.5 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	Содержание учебного материала	1	ПР6 01, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 03
	1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой; 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).		
	4. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.		
	5.Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями		
	В том числе практических занятий	1	

	Оздоровительная ходьба до 15 минут	1	
Тема 1.6 Основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Содержание учебного материала	3	ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03 ОК 01-09
	1. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности		
	2. Дневник самоконтроля		
	3. Физические качества, средства их совершенствования		
	В том числе практических занятий	4	
	Упражнения для развития гибкости.	2	
	Упражнения для развития силовой выносливости.	2	
Профессионально ориентированное содержание		6	
Тема 1.7 Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала	2	ПР6 01, ПР6 02, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09 ОК 01-09
	1.Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность; зоны риска физического здоровья. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья		
	2. Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления		
	3. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры в соответствии с группами труда		
	В том числе практических занятий	2	
	1. Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условиях профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки.	2	
Тема 1.8 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	4	ПР6 01, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09
	1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка»		
	2.Задачи профессионально-прикладной физической подготовки		
	3. Средства профессионально-прикладной физической подготовки		
	В том числе практических занятий	4	

	Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	4	ОК 01-09
Раздел № 2	Практический раздел	156	
Методико-практические занятия		24	
Основное содержание		9	
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	3	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09
	1.Упражнения и комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения	-	
	2. Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности		
	В том числе практических занятий	3	ОК 01-09
	3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	2	
	4.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	1	
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	3	ПР6 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09
	1. Техника тесовых упражнений комплекса ГТО	-	
	2. Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО.		
	3. Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	3	ОК 01-09
	В том числе практических занятий		
	5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	1	
Тема 2.3 Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями	6. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03
	Содержание учебного материала	3	
	1. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	-	
2. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью			

физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	3. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью		ОК 01-09
	В том числе практических занятий	3	
	7. Применение методов самоконтроля и оценка физического развития и состояния здоровья.	1	
	8. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	1	
	9. Применение методов самоконтроля и оценка физической подготовленности.	1	
Профессионально ориентированное содержание		15	
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Содержание учебного материала	3	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09 ОК 01-09
	1.Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики	-	
	2.Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	3.Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	В том числе практических занятий	3	
	10. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
	11.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1	
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	12	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08,
	1. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью	-	

	2. Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств. ¹		ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13. МР 03. МР 07
	В том числе практических занятий	12	
	12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	6	ОК 01-09
	13. Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств	6	
Учебно-тренировочные занятия		132	
Основное содержание		40	
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой ШЕЙПИНГ	Содержание учебного материала	15	ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12 МР 03
	1. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности	-	
	В том числе практических занятий	4	ОК 01-09
	14. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания (<i>шейпинг</i>)	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	11	
	- Изучение специальной, учебной литературы, ресурсов Интернет, СМИ по вопросам темы. - Индивидуальная работа: • Подготовка выступлений, докладов, рефератов по отдельным темам • Создание сопроводительной презентации с помощью MS PowerPoint - Тематика практических заданий: 1. Выполнение комплекса несложных ОРУ: • отжимания с поворотом. • ласточка с жимом.		

¹ Содержание учебного материала определяется образовательной организацией самостоятельно с учётом направленности на развитие значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств.

	<ul style="list-style-type: none"> • подъем мяча с опорой на одну ногу. <p>2. Выполнение комплекса несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило: без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемой современной музыкой.</p> <p>3. Выполнение комплекса упражнений для всех основных групп мышц и для всех частей тела:</p> <ul style="list-style-type: none"> • маховые и круговые движения руками, ногами; • наклоны и повороты туловища и головы, приседания и выпады; • простые комбинации этих движений, а также упражнения в упорах, в положении лежа. 		
2.7. Гимнастика² (практические занятия 15-26)		40	
Тема 2.7 (1) Основная гимнастика (обязательный вид)	Содержание учебного материала	14	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09
	1. Строевые упражнения. Строевые приемы: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания	-	
	Общеразвивающие упражнения без предмета, с предметом, парные, групповые, на снарядах и тренажерах		
	Прикладные упражнения: ходьбы и бега, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки		
	4. Техника безопасности на занятиях гимнастикой		
	В том числе практических занятий	4	
	15. Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений	1	
	16. Выполнение построений и перестроений; размыкания и смыкания	1	
	17. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах	1	
	18. Выполнение прикладных упражнений	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	- Изучение специальной, учебной литературы, ресурсов Интернет, СМИ по вопросам темы. - Индивидуальная работа: <ul style="list-style-type: none"> • Подготовка выступлений, докладов, рефератов по отдельным темам • Создание сопроводительной презентации с помощью MS PowerPoint - Тематика практических заданий:		

² Основная гимнастика является обязательным видом, из остальных перечисленных видов гимнастики профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, не менее 2.

	1. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. 2. Выполнение упражнений для развития гибкости и координации. 3. Выполнение упражнений для развития силы и выносливости.			
Тема 2.7 (1) Акробатика.	Содержание учебного материала	8	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09	
	Элементы - 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»			
	2. Выполнение акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):			
	Девушки			Юноши
	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед 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 и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед 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.
	В том числе практических занятий			8
	Освоение акробатических элементов			2
	Совершенствование акробатических элементов			2
	Освоение и совершенствование акробатической комбинации			2
	Развитие физических способностей средствами акробатики			2
Тема 2.7 (2) Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	18	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11,	
	1. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп	-		
	2. Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела			

	3. Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах		MP 01, MP 02, MP 07 OK 01-09
	В том числе практических занятий	6	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса	2	
	Выполнение упражнений со свободными весами Выполнение упражнений и комплексов упражнений использованием новых видов фитнес оборудования	2	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	12	
	- Изучение специальной, учебной литературы, ресурсов Интернет, СМИ по вопросам темы. Подготовка сообщений на темы: 1. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека. 2. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата. 3. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры. 4. Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр).		
2.8 Спортивные игры³ (практические занятия 27-34)		32	
Тема 2.8 (1) Баскетбол	Содержание учебного материала	10	
	Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	-	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, MP 01, MP 02, MP 07
	Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.		

³ Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, не менее 2.

	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам	ОК 01-09		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола			
	Техника безопасности на занятиях баскетболом			
	В том числе практических занятий			
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры			
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения			
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности			
	Развитие физических способностей средствами баскетбола			
Тема 2.8 (2) Волейбол	Содержание учебного материала	20	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09	
	Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	-		
	Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения			
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам			
	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола			
	Техника безопасности на занятиях волейболом			
	В том числе практических занятий	10		
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	4		
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2		
	Развитие физических способностей средствами волейбола	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	10		
	- Изучение специальной, учебной литературы, ресурсов Интернет, СМИ по вопросам темы. Подготовка сообщений на темы: 1. История возникновения и развития волейбола. 2. Методика обучения игре в волейбол (элементы техники, подачи, техника падения). Организация соревнований. 3. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям. 4. Организация физкультурно-спортивных мероприятий (положение, алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).			

Тема 2.8 (3) Шахматы	Содержание учебного материала	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	Развитие физических способностей средствами игры		
	Техника выполнения приёмов игры		
	Правила игры.		
	Правила поведения и техника безопасности на занятиях		
	В том числе практических занятий	2	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры		
Тема 2.9 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	35	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09
	1. Техника бега (кроссового бега ⁴ , бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	-	
	2.Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной		
	3.Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра		
	4. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики		
	5. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой		
	В том числе практических занятий	20	
	35. Совершенствование техники спринтерского бега	4	
	36. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	4	
	37. Совершенствование техники эстафетного бега	2	
	38. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2	
	39. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2	
	40. Совершенствование техники метания	2	
	41.Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	15	
	- Изучение специальной, учебной литературы, ресурсов Интернет, СМИ по вопросам темы.		
	- Индивидуальная работа:		
	• Подготовка выступлений, докладов, рефератов по отдельным темам • Создание сопроводительной презентации с помощью MS PowerPoint		

⁴ Кроссовая подготовка - для южных регионов, лыжная подготовка – для северных

	- Тематика практических заданий: 1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. 2. Ускорения на 30, 60 метров с максимальной скоростью. 3. Пробегание отрезков 500, 800 метров в среднем темпе. 4. Бег до 12 минут. 5. Прыжки со скакалкой, выпрыгивание из низкого приседа.		
Тема 2.10 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	10	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-09
	Бег по пересечённой местности до 5 км	-	
	Техника стартов и бега по дистанции		
	Бег в чередовании с ходьбой.		
	4. Оздоровительный бег.		
	5. Спортивная ходьба до 5 км.		
	В том числе практических занятий	10	
	42. Спортивная ходьба до 5 км	2	
	43. Бег по пересечённой местности до 5 км	2	
	44. Бег по пересечённой местности до 5 км	2	
	45. Бег в чередовании с ходьбой.	2	
	46. Оздоровительный бег	2	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)		4 ⁵	
Всего:		175	

⁵ Выделяется обязательно не менее 1-2 часов на зачет и не менее 6 часов на экзамен.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Для реализации программы общеобразовательного предмета должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

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

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

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины.

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 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, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

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

Ядро для толкания

Общефизическая подготовка

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

Самбо

Ковер для самбо, набор поясов Самбо (красного и синего цвета)

Лыжный спорт

Стеллаж для хранения лыж

Плавание

Доска для плавания, ласты

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, рукоход уличный, 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. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2018 – 320 с.
ISBN 978-5-4468-7284-8

1.2.3. Дополнительные источники

1. Министерство спорта Российской Федерации. Развитие самбо до 2024 года <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/page361/projects/page36/>
2. «Программа развития самбо в Российской Федерации до 2024 года» (приказ Минспорта России № 427 от 12 мая 2017 года)
3. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
4. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
5. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
6. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения	Методы оценки
ПР6 01	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы
ПР6 02	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы
ПР6 03	оценка результатов выполнения практической работы оценка результатов выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПР6 04	оценка результатов выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПР6 05	оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности контрольное тестирование, оценка выполнения контрольных нормативов

В ходе оценивания учитываются в том числе и личностные результаты (см. раздел 2 Программы воспитания).

Распределение часов по семестрам

Наименование разделов и тем	1 семестр	2 семестр
Раздел № 1 Теоретический раздел – 15		
Теоретический раздел – 15	2	13
<i>Основное содержание - 9</i>	2	7
<i>Профессионально ориентированное содержание - 6</i>	-	6
Раздел № 2 Практический раздел - 98		
Методико-практические занятия - 24	11	13
<i>Основное содержание - 9</i>	5	4
<i>Профессионально ориентированное содержание - 15</i>	6	9
Учебно-тренировочные занятия - 74		
<i>Основное содержание - 74</i>		
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой ШЕЙПИНГ - 4	-	4
Тема 2.7 (1) Основная гимнастика (обязательный вид) - 4	-	4
Тема 2.7 (1) Акробатика - 8	-	8
Тема 2.7 (2) Атлетическая гимнастика - 6	-	6
2.8 Спортивные игры (практические занятия 27-34) – 22:	22	-
Тема 2.8 (1) Баскетбол - 10	10	-
Тема 2.8 (2) Волейбол - 10	10	-
Тема 2.8 (3) Шахматы - 2	2	-
Тема 2.9 Лёгкая атлетика - 20	10	10
Тема 2.10 Кроссовая подготовка - 10	4	6
Дифференцированный зачет	2	2
Итого:	51	66