

**МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

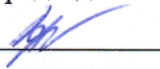

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ВОЛГОДОНСКИЙ ТЕХНИКУМ МЕТАЛЛООБРАБОТКИ И МАШИНОСТРОЕНИЯ»
(ГБПОУ РО «ВТММ»)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
общеобразовательной учебной дисциплины**

ОУД.12 Физическая культура

для профессии 15.01.29 Контролер качества в машиностроении

**г. Волгодонск
2024**

<p>Рассмотрена и одобрена на заседании методической цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин</p> <p>Протокол № <u>7</u> от <u>12.02</u> 2024 г.</p> <p>Председатель  Зинцова И.П.</p>	<p>ОДОБРЕНО:</p> <p>Методический Совет</p> <p>Протокол № <u>5</u></p> <p>«<u>12</u>» <u>02</u> 2024 г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ</p> <p>Зам. директора по УР  О.А. Сердюкова</p> <p>«<u>12</u>» <u>02</u> 2024 г.</p>
---	--	--

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.12 Физическая культура предназначена для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования.

Программа разработана в соответствии с:

- ФГОС среднего общего образования (Приказ Минобрнауки РФ от 12.05.2012 №413 (ред. от 12.08.2022 №732));
- Федеральной образовательной программы среднего общего образования (Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 N 371 (Зарегистрировано в Минюсте России 12.07.2023 N 74228)).
- Федеральной рабочей программой среднего общего образования по дисциплине «Физическая культура», рекомендованной ФГНАУ «Институт стратегии развития образования», 2023г.

Рабочая программа разработана с учетом:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 15.01.29 Контролер качества в машиностроении, утвержденного приказом Министерства просвещения России от 13.07.2023 N 528;
- Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (ФГБОУ ДПО ИРПО) (Протокол № 14 от 30.11.2022).

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Волгодонский техникум металлообработки и машиностроения» (ГБПОУ РО «ВТММ»).

Разработчик:

Валуева Юлия Юрьевна, преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ РО «ВТММ»,
Демьяненко Наталья Петровна, преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ РО «ВТММ».

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	стр. 4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	26

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Содержание рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» разработано на основе:

- синхронизации образовательных результатов ФГОС СОО (личностных, предметных, метапредметных) и ФГОС СПО (ОК, ПК) с учетом профильной направленности профессии;
- интеграции и преемственности содержания по предмету Физическая культура и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предусматривает реализацию основных направлений программы воспитания студентов ГБПОУ РО «ВТММ» по профессии 15.01.29 Контролер качества в машиностроении, посредством включения в содержание дисциплины и методику преподавания разнообразных форм организации деятельности студентов, методов и приемов обучения, направленных на личностное развитие, социализацию и профессиональное становление обучающихся.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно - деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной подготовкой, введение в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает на формирование интересов и потребностей студентов в регулярных занятиях физической культурой и спортом, на творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, в самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для дальнейшего профессионального

роста самосовершенствования, конкурентоспособности на современном рынке труда.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы «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.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» служит основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ, учитывая специфику программ подготовки специалистов среднего звена, осваиваемой профессии: 15.01.29 Контролер качества в машиностроении.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих, программы подготовки специалистов среднего звена (ППКРС, ППССЗ).

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные (предметные)
ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания 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>жизненных проблем</p> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в - новых условиях; уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	
<p>ОК 02. Использовать современные средства поиска анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач</p>	<ul style="list-style-type: none"> - подбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека; - дозировать физические упражнения в зависимости от физической подготовленности организма; - оценивать функциональное состояние организма с помощью двигательных тестов и расчетных индексов. 	<ul style="list-style-type: none"> - организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система; - природные, социально-экономические факторы воздействующие на организм человека; - анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции человека; - средства физической культуры и спорта в управлении и совершенствовании функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности;

<p>профессиональной деятельности.</p>		
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека</p>	<p>- 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</p>

<p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации международных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> - патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной; - готовность к служению Отечеству, его защите - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания 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;

<p>уровня физической подготовленности.</p>	<p>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p>	<p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
<p>ПК 1.1. Осуществлять контроль качества деталей после механической и слесарной обработки, узлов конструкций и рабочих механизмов после их сборки</p>	<p>Определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.</p>	<p>владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</p>
<p>ПК 1.2. Проводить приемку деталей</p>	<p>Вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</p>	<p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>

<p>после механической и слесарной обработки, узлов конструкций и рабочих механизмов после их сборки</p>	<p>Понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; Уметь переносить знания в познавательную и практическую область жизнедеятельности; Принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению, составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы.</p>	<p>работоспособности;</p>
<p>ПК 2.1. Осуществлять контроль сборки под сварку изделий, узлов и конструкций из углеродистых и низколегированных сталей и сплавов</p>	<p>Ставить и формулировать и собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; Давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт; Уметь переносить знания в познавательную и практическую область жизнедеятельности; Оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат; Делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение.</p>	<p>планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; 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.</p>

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования ППССЗ

Учебная нагрузка студентов составляет:

Вид учебной работы	Объем в часах
в т.ч.	
Объем образовательной программы учебной дисциплины	108
в т. ч.:	
1. Основное содержание	76
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	76
2. Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	30
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	30
Промежуточная аттестация	2
в т.ч.:	
дифференцированный зачёт	2

6.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лексическая сторона речи, грамматическая сторона речи и коммуникативные умения, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые личностные результаты, общие и профессиональные компетенции
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические сведения			
Тема 1.1.	<i>Содержание:</i>	3	
	Введение. Основы здорового образа жизни, физическая культура в обеспечении здоровья. Современные оздоровительные системы физического воспитания их роль в формировании здорового образа жизни, сохранение творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Требования к технике безопасности.	0.5	
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Активный отдых. Закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, баня, массаж.	0.5	
	Самоконтроль уровня совершенствования профессионально – прикладных и военных психологических качеств.	0.5	
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.	0.5	
	Физическая культура в профессиональной деятельности специальности.	1	

Раздел 2. Легкая атлетика.			
	<i>Содержание учебного материала</i>	36	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.1, ПК 1.2
Тема 2.1. Бег	1. Специальные, вспомогательные и имитационные упражнения спринтера	2	
	2. Техника и команды низкого старта	1	
	3. Техника команды высокого старта	1	
	4. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование	2	
	5. Бег на 60 метров	1	
	6. Бег на 100 метров	1	
	7. Бег на 500 метров (девушки) и на 800 метров (юноши)	1	
	8. Бег 1000 метров	1	
	9. Бег 2000 метров	1	
	10. Бег 3000 метров	1	
	11. Техника бега, групповой старт, бег в группе, финиширование.	1	
	12. Эстафетный бег 4x100 метров	1	
	13. Кроссовый бег	1	
	14. Бег по пересеченной местности	1	
	15. Бег с преодолением препятствий	1	
	16. Бег в равномерном и переменном темпе	2	
	17. Марш – бросок на 3 км	0,5	
	18. Марш – бросок на 6 км	0,5	
Тема 2.2. Прыжки	1. Прыжки в длину с места	1	
	2. Специальные и подготовительные упражнения	2	
	3. Компоненты прыжка в длину с разбега	1	
	4. Прыжки в длину с разбега	1	
	5. Способы подбора разбега прыгуном	1	
	6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
	7. Прыжки в длину с разбега способом «согнувшись»	1	

	8. Тройной прыжок с места	1	
	9. Тройной прыжок с разбега	1	
	10. Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	
	11. Прыжки в высоту другими способами: «перекидной», «перекатом»	1	
Тема 2.3. Метание	1. Специальные подготовительные упражнения метателя	1	
	2. Способы метания и подбора разбега и метания	1	
	3. Техника метания малого мяча	1	
	4. Техника метания гранаты с места и с разбега	1	
Раздел 3. ППФП – профессионально прикладная физическая подготовка			
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)			
	<i>Содержание учебного материала:</i>	30	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.1, ПК 1.2
Тема 3.1. Атлетическая гимнастика	1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка, задачи, профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки	4	
	2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии 15.01.33 Токарь на станках с числовым программным управлением, определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств	4	
	3. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	4	
	4. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах	2	
	5. Подтягивание на перекладине, отжимания	1	
	6. Упражнения с отягощением (гиря, штанга) и собственным весом. Упражнения на гимнастических снарядах (брусья).	1	
	7. Специальный подготовительный комплекс для токаря	2	
Тема 3.2.	1. Круговая тренировка с целью развития силовых, скоростных качеств и	2	

Круговая тренировка	силовой выносливости.		
	2. Круговая тренировка с целью развития координаций движений	2	
	3. Комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	
	4. Выполнение упражнений для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно – сосудистой)	2	
	5. Упражнения со скакалкой	1	
	6. Поднимание туловища и ног в висе	1	
	7. Упражнения на перекладине	1	
	8. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах	1	
Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики			
	<i>Содержание учебного материала:</i>	12	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.1, ПК 1.2
Тема 4.1. (юноши) Упражнения на высокой перекладине	1. Техника вися прямым и обратным хватом	1	
	2. Размахивания в висе изгибом	0.5	
	3. Подъем переворотом	0.5	
	4. Малый оборот в упоре	1	
	5. Выход силой	1	
	6. Зачетный норматив: подтягивание на перекладине	0,5	
	7. Зачетный норматив: поднимание ног в висе	0,5	
	8. Зачетный норматив: поднимание туловища	0,5	
Тема 4.2. Гимнастика с основами акробатики	1. Гимнастические перестроения на месте и в движении	1	
	2. Перекаты, кувырки вперед, назад	1	
	3. Стойки на голове и руках	1	
	4. Шпагаты и полушпагаты	1	
	1. Гимнастические связки (группировки, соединение элементов)	1	
	2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов	1	
	3. Упражнения со скакалкой, обручем, лентой, булавой (девушки)	1	
Раздел 5. Спортивные игры.			

	<i>Содержание учебного материала:</i>	12	ОК 01, ОК 02,
Волейбол	1. Волейбол в программе по физической культуре в ССУЗ	0.5	ОК 04, ОК 06,
	2. Стойки и перемещения волейболиста на площадке	0.5	ОК 08, ПК
	3. Прием и передача мяча сверху двумя руками	1	1.1, ПК 2.1,
	4. Прием и передача мяча снизу двумя руками	1	ПК 1.2
	5. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками	1	
	6. Техника нижней прямой и боковой подачи	1	
	7. Техника нижней подачи	1	
	8. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах, через сетку.	1	
	9. Техника верхней прямой подачи	1	
	10. Нападающий удар	1	
	11. Правила игры в волейбол	0,5	
	12. Двусторонняя учебная игра с заданием	1	
	13. Зачетный норматив: прием и передача мяча сверху двумя руками	0,5	
	14. Зачетный норматив: прием и передача мяча снизу двумя руками	0,5	
	15. Зачетный норматив: подачи мяча	0,5	
<i>Раздел 6. Спортивные игры</i>			
	<i>Содержание учебного материала:</i>	13	ОК 01, ОК 02,
Баскетбол	1. Баскетбол в программе по физической культуре в ССУЗ	0,5	ОК 04, ОК 06,
	2. Стойки и перемещения баскетболиста	0,5	ОК 08, ПК
	3. Техника ведения мяча	1	1.1, ПК 2.1,
	4. Передачи мяча двумя руками от груди	0,5	ПК 1.2
	5. Передачи мяча двумя руками от груди с отскоком от пола	0,5	
	6. Передачи мяча двумя руками из-за головы	0,5	
	7. Передачи мяча от плеча	0,5	
	8. Ведение мяча - два шага - передача мяча	0,5	
	9. Ведение мяча - два шага - бросок в корзину	0,5	
	10. Передача мяча в быстрый отрыв	0,5	

11.Передача мяча в парах в движении	0.5	
12.Правила игры в баскетбол	0,5	
13.Броски по кольцу двумя руками сверху	0.5	
14.Техника игры в защите и нападении	1	
15.Тактические действия в нападении	0,5	
16.Штрафной бросок	0.5	
17.Двусторонняя учебная игра с заданием в нападении	1	
18.Двусторонняя учебная игра с заданием в защите	1	
19.Зачетные элементы: передача мяча, ведение мяча	1	
20.Зачетные элементы: ведение мяча – два шага – бросок в корзину	1	
	Дифференцированный зачет	2
	Всего:	108

3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

3.1 Материально-технические условия реализации дисциплины

Материально-техническое обеспечение.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование спортивного зала:

Легкая атлетика:

- эстафетные палочки
- секундомер
- рулетка
- свисток
- мячи и гранаты для метания
- стартовые колодки
- флажки и фишки
- сектор для прыжков (прыжковая яма)
- турник уличный
- брусья уличные

Гимнастика:

- обручи
- скакалки
- гантели
- перекладины
- гимнастические маты
- гимнастические коврики
- гимнастические скамейки
- гимнастические стенки
- гимнастические снаряды
- канат для лазания

ППФП:

- весы напольные
- гири 8,16,24 кг
- гантели
- тренажеры
- утяжелители

Спортивные игры:

- мячи волейбольные
- мячи баскетбольные
- сетка волейбольная
- антенны волейбольные с карманами
- свисток

- правила соревнований по волейболу
- правила соревнований по баскетболу
- кольца баскетбольные
- сетки для баскетбольных колец
- щиты баскетбольные
- цифровое табло
- сетка для переноса мячей.

Оборудование открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий: турники гимнастические, брусья короткие, брусья длинные, ворота футбольные, беговая дорожка, прыжковый сектор, полосы препятствий, бревна для пресса.

Для проведения учебно-методических занятий используются комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютер для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2 Библиотечный фонд.

В библиотечный фонд входят учебники и учебно-методические комплекты (УМК), обеспечивающие освоение учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованные или допущенные для использования в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования.

В процессе освоения учебной дисциплины «Физическая культура» студенты имеют возможность доступа к электронно-учебным материалам по английскому языку, имеющимся в свободном доступе в сети Интернет.

3.3 Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

3.3.1. Основные источники:

1. Лях, В.И.. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень : Учебник / В.И. Лях — Москва : Просвещение, 2023. — 272 с. — ISBN 978-5-09-099581-8. — URL: <https://book.ru/book/951356> (дата обращения: 12.02.2024). — Текст : электронный.

2. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2023. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559> (дата обращения: 12.02.2024). — Текст : электронный.

3. Кузнецов, В. С., Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2023. — 448 с. — ISBN 978-5-406-12935-7. — URL: <https://book.ru/book/952994> (дата обращения: 12.02.2024). — Текст: электронный.

3.3.2. Дополнительная литература:

4. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования / А.А. Бишаева. – 3-е изд., стер. –М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 320 с.

5. Курьсь, В.Н. Гимнастика: учебное пособие / Курьсь В.Н., Павлов И.Б., Баршай В.М. – Москва : КноРус, 2023 г. – 312 с. – (СПО). Электронный ресурс. Форма доступа: <https://book.ru/book/921315>. (дата обращения: 12.02.2024). — Текст: электронный.

6. Матвеева, Н.А. Гигиена и экология человека. : учебник / Матвеева Н.А. – Москва : КноРус, 2023. – 325 с. – (СПО). Электронный ресурс. Форма доступа: <https://book.ru/book/930420>. (дата обращения: 12.02.2024). — Текст: электронный.

7. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. – М.Академия, 2023 г. – 288 с.

3.3.3. Интернет – ресурсы:

8. <http://minstml.gov.ru.-> Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации. Электронный ресурс. Форма доступа. Дата обращения: 12.02.2024 г.

9. <http://www.edu.ru-> Федеральный портал «Российское образование». Электронный ресурс. Форма доступа. Дата обращения: 12.02.2024 г.

10. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xmlgov.ru.-> Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Дата обращения: 12.02.2024 г.

11. <http://www.olympic.ru-> Официальный сайт олимпийского комитета России. Электронный ресурс. Форма доступа. Дата обращения: 12.02.2024 г.

12. <http://group32441.narod.ru.-> Сайт: Учебно – методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах российской Федерации (НФП – 2009). Электронный ресурс. Форма доступа. Дата обращения: 12.02.2024 г.

13. сайт учителя физической культуры. Электронный ресурс: Форма доступа: <http://www.trainer.h1.ru/> -Дата обращения: 12.02.2024 г.

14. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно – методический журнал Российской Академии образования. Российской Государственной Академии Физической Культуры. Электронный ресурс. Форма доступа: <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>. Дата обращения: 12.02.2024 г.

15. Если хочешь быть здоров! Публикуются различные материалы по физической культуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п. Электронный ресурс. Форма доступа: <http://members.fortunecity.com/default.htm>. Дата обращения: 12.02.2024 г.

16. Мир баскетбола. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд. Электронный ресурс. Форма доступа: <http://ball.r2.ru/> - Дата обращения: 12.02.2024 г.

17. Рефераты на спортивную тематику – Электронный ресурс. Форма доступа: <http://www.sportreferats.narod.ru/> - Дата обращения: 12.02.2024 г.

18. Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне («ГТО»). Методические рекомендации к выполнению упражнений, нормативы. Электронный ресурс. Форма доступа: <http://www.gto.ru/> Дата обращения: 12.02.2024 г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения основных видов деятельности студентов осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения контрольных работ, а также выполнения студентами самостоятельной работы.

Коды формируемых компетенций и личностных результатов	Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Формы, методы контроля и оценки результатов освоения ОПОП СПО (на уровне учебных действий)
1. Теоретическая часть			
ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.1, ПК 1.2	Введение 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Знать современное состояние физической культуры и спорта; ▪ уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; ▪ знать оздоровительные системы физического воспитания; ▪ владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). 	<p>Текущий контроль: Сообщения, доклады, рефераты, презентации, тестирование, оценка выполнения практической работы № 1.</p> <p>Промежуточная аттестация: Оценка выполнения практических заданий на дифференцированном зачете</p>
	2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Демонстрировать мотивацию и стремление к самостоятельным занятиям; ▪ знать формы и содержание физических упражнений; ▪ уметь организовать занятия физическими упражнениями различной направленности, используя знания особенностей самостоятельных занятий для 	<p>Текущий контроль: Сообщения, доклады, рефераты, презентации, тестирование, оценка выполнения практической работы № 2.</p> <p>Промежуточная аттестация: тестирование, результаты практической работы.</p>

		<p>юношей и девушек;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиену. 	
<p>ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.1, ПК 1.2</p>	<p>3.Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</p>	<p>Самостоятельно использовать и оценить показатели функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ вносить коррекции в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. 	<p>Текущий контроль: Сообщения, доклады, рефераты, презентации, тестирование, оценка выполнения практической работы № 3</p> <p>Промежуточная аттестация: тестирование, результаты практической работы.</p>
	<p>4.Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регуляции работоспособности</p>	<p>Знать требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Использовать знания динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии; ▪ Уметь определить основные критерии нервно – эмоционального, психического и психофизического утомления; ▪ Овладеть методами повышения эффективности производственного и учебного труда; 	<p>Текущий контроль: Сообщения, доклады, рефераты, презентации, тестирование, оценка выполнения практической работы № 4</p> <p>Промежуточная аттестация: тестирование, результаты практической работы.</p>
	<p>5.Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>Освоить применение аутотренинга для повышения работоспособности.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Обосновывать социально-экономическую необходимость 	<p>Текущий контроль: Сообщения, доклады, рефераты, презентации, тестирование, оценка выполнения практической работы № 5</p>

		<p>специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ уметь использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности; ▪ применять средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний; <p>уметь использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>	<p>Промежуточная аттестация: тестирование, результаты практической работы.</p>
<p>ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.1, ПК 1.2</p>	<p>6. Учебно-методические занятия</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Демонстрировать установку на психическое и физическое здоровье; ▪ освоить методы профилактики профессиональных заболеваний; ▪ овладеть приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; ▪ использовать тесты, позволяющие самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; ▪ овладеть основными приемами неотложной доврачебной помощи; ▪ знать и применять методику активного отдыха, массажа и самомассажа при 	<p>Текущий контроль: Сообщения, доклады, рефераты, презентации, тестирование, оценка выполнения практической работы № 6</p> <p>Промежуточная аттестация: тестирование, результаты практической работы.</p>

		<p>физическом и умственном утомлении;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ освоить методику занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем; ▪ знать методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером; ▪ уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. 	
2. Практическая часть			
<p>ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.1, ПК 1.2</p>	<p>Раздел 2. Легкая атлетика. Тема 2.1.Бег</p>	<p>-освоить технику беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4.100 м, 4.400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши);</p>	<p>Текущий контроль: Сдача учебных нормативов. Оценка результатов практических работ №1-18 (бег на средние и длинные дистанции, эстафетный бег), участие в спортивных соревнованиях.</p> <p>Промежуточная аттестация: Оценка выполнения практических заданий на дифференцированном зачете (бег на короткие, средние и длинные дистанции)</p>
	<p>Тема 2.2. Прыжки</p>	<p>-уметь выполнить технически грамотно (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».</p>	<p>Текущий контроль: Сдача учебных нормативов. Оценка результатов практических работ №1-11 (прыжки в длину с разбега), участие в спортивных соревнованиях.</p> <p>Промежуточная аттестация: Оценка выполнения</p>

			практического задания на дифференцированном зачёте, (прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной)
ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.1, ПК 1.2	Тема 2.3. Метание	-метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); -выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, при соответствующей подготовке (тренировке), с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	Текущий контроль: Сдача учебных нормативов. Оценка результатов практических работ №1-5, (метание гранаты, толкание ядра), участие в спортивных соревнованиях. Промежуточная аттестация: Оценка выполнения практического задания на дифференцированном зачёте (метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра)
ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.1, ПК 1.2	Раздел 3. ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка) Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля) Тема 3.1. Атлетическая гимнастика	-знать и уметь грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики; -осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья; -знать средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой; -заполнять дневник самоконтроля;	Текущий контроль: Участие в спортивных соревнованиях, оценка выполнения практических работ №1-6 рефераты, сообщения, доклады Промежуточная аттестация: сдача контрольных нормативов, тестирование.
	Тема 3.2. Круговая тренировка	- уметь составить и выполнить индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью; -составить, освоить и выполнить в группе комплекс упражнений из 26–	Текущий контроль: Участие в спортивных соревнованиях, оценка выполнения практических работ № 1-5 Промежуточная аттестация: сдача контрольных нормативов, тестирование (комплексы ОРУ).

		30 движений; -уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.	
ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.1, ПК 1.2	Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики Тема 4.1. Упражнения на высокой перекладине (юноши)	-знать технику безопасности при занятиях гимнастикой; -уметь осуществлять самоконтроль; -участвовать в соревнованиях. -уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); -уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах;	Текущий контроль: Выполнения практической работы № 1-8 Промежуточная аттестация: сдача контрольных нормативов (упражнения на перекладине)
	Тема 4.2. Гимнастика с основами акробатики	-освоить технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); -выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки), упражнения для коррекции зрения; -выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики; -уметь составить и выполнить с группой комбинации из спортивно-гимнастических и	Текущий контроль: Выполнения практических работ № 1-7 Промежуточная аттестация: сдача контрольных нормативов (упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки, комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы)

		акробатических элементов, включая дополнительные элементы;	
ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08 , ПК 1.1, ПК 2.1, ПК 1.2	Раздел 5. Спортивные игры Тема 5.1. Волейбол Тема 5.2. Баскетбол	-освоить основные игровые элементы; -знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта; -развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировку пространственных, временных и силовых параметров движения; -развивать личностно-коммуникативные качества: -совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; -развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность. -уметь выполнять технику игровых элементов на оценку; -участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта; -освоить технику самоконтроля при занятиях. -уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации. - овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.	Текущий контроль: Участие в командных соревнованиях, оценка выполнения практической работы № 1-16. рефераты, сообщения, доклады Промежуточная аттестация: сдача контрольных нормативов волейбол (передачи, подачи) Текущий контроль: Участие в командных соревнованиях, оценка выполнения практической работы № 1-21. рефераты, сообщения, доклады Промежуточная аттестация: сдача контрольных нормативов баскетбол (передачи, штрафной бросок, ведение)