

Министерство образования и науки РД  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
РД «Профессионально-педагогический колледж им. З.Н. Батырмурзаева»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**общеобразовательной дисциплины  
ОУП 10. «Физическая культура»  
для профессиональных образовательных  
организаций**

базовый уровень

Квалификация выпускника: Медицинская сестра / Медицинский брат

Хасавюрт 2024 г

Рабочая программа учебной дисциплины ОУП 10. «Физическая культура» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта (далее –ФГОС) по специальности **49.02.01 «Физическая культура»**, входящей в состав укрупненной группы специальностей **49.00.00 Физическая культура и спорт**, утвержденного приказом Минобрнауки России от 28.07.2014 № 804 (зарегистрировано в Минюсте России 21.08.2014 № 33733);
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. №413 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645, от 31.12.2015 № 1578, от 29.06.2017 № 613);

**Организация-разработчик:** Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение РД «Профессионально-педагогический колледж им. З.Н. Батырмурзаева»

**Разработчик:**

- Пашаев Паша Ибрагимович, преподаватель физической культуры высшей категории ГБПОУ РД «Профессионально-педагогический колледж им. З.Н. Батырмурзаева»

Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии спортивных дисциплин

Протокол №1 от 29.08.2024 г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ /Пашаев П.И./

Рассмотрена и одобрена для применения в учебном процессе на заседании Методического Совета ГБПОУ РД «Профессионально-педагогический колледж им. З.Н. Батырмурзаева»

Протокол № 1 от 30.08. 2024 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                         |           |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ<br/>ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | <b>7</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>           | <b>12</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ<br/>ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>14</b> |

# **1. ОЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

## **общеобразовательной дисциплины ОУП 10. «Физическая культура»**

### **1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Общеобразовательная дисциплина ОУП 10. «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности медицинская сестра / медицинский брат.

### **1.2. Цель и планируемые результаты освоение дисциплины:**

#### **1.2.1. Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины ОУП 10. «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, 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.

#### **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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Дисциплинарные <sup>2</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | <p>Общие<sup>1</sup></p> <p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li><li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li><li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, овладение универсальными учебными познавательными действиями:</li></ul> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li><li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li><li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li><li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li><li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li><li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li></ul> | <p>ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> |

<sup>1</sup> Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО, в формировании которых участвует общеобразовательная дисциплина.

<sup>2</sup> Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО. Предметные результаты базового уровня (ПРб) нумеруются в соответствии ФГОС СОО (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (редакция от 27.12.2023 г.).

| Код и наименование формируемых компетенций                            | Планируемые результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Дисциплинарные <sup>2</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                       | <p><b>Общие<sup>1</sup></b></p> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> <li>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</li> <li>б) совместная деятельность:</li> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в</p> |

| Код и наименование формируемых компетенций                                                                                                                                                  | Общие <sup>1</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Планируемые результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Дисциплинарные <sup>2</sup> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
|                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждения результатов совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>г) принятие себя и других людей:</li> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul> | <p>физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p>                                                                                                                                                                                                                         |                             |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | <p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>ПРб 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>ПРб 2. Владение современными технологиями</p> |                             |

| Код и наименование формируемых компетенций | Общие <sup>1</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Планируемые результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Дисциплинарные <sup>2</sup> |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
|                                            | <p>совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p>Овладения универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретённый опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;</li> <li>- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</li> </ul> | <p>укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>ПРБ 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p> |                             |

## 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                                                    | Объем в часах |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Объем образовательной программы дисциплины</b>                                     | <b>82</b>     |
| <b>в т. ч.</b>                                                                        |               |
| <b>Основное содержание</b>                                                            | <b>62</b>     |
| <b>в т. ч.:</b>                                                                       |               |
| теоретическое обучение                                                                | 2             |
| практические занятия                                                                  | 60            |
| <b>Профессионально-ориентированное содержание<br/>(содержание прикладного модуля)</b> | <b>18</b>     |
| <b>в т. ч.:</b>                                                                       |               |
| теоретическое обучение                                                                | 2             |
| практические занятия                                                                  | 16            |
| <b>Индивидуальный проект (да/нет)**</b>                                               | <b>-</b>      |
| <b>Промежуточная аттестация<br/>(дифференцированный зачет)</b>                        | <b>2</b>      |

\* Профессионально ориентированное содержание может быть распределено по разделам (темам) или сконцентрировано в разделе Прикладной модуль.

\*\* Если предусмотрен индивидуальный проект по дисциплине, программа по его реализации разрабатывается отдельно.

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУП 10. «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем                                                                             | Содержание учебного материала, и формы организации учебной деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Объем часов                                              | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b>                                                                                                | <b>2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>3</b>                                                 | <b>4</b>                                                                                       |
| <b>Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека</b>                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>4</b>                                                 | ОК 01, ОК 04, ОК 08<br>ПК <sup>3</sup> 1.6,                                                    |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>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.</p> <p>2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.</p> <p>3. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания</p> <p>4. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим,</p> | <b>2</b><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><b>2</b> | ОК 01, ОК 04, ОК 08<br>ПК 2.2                                                                  |

<sup>3</sup> Указываются ПК, элементы которых формирует прикладной модуль (профессионально-ориентированное содержание) в соответствии с ФГОС СПО реализуемой профессии/специальности СПО.

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |                                  |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------|
|                                                                      | личная гигиена, закаливание, рациональное питание на здоровье. Влияние двигательной активности. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.<br>Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.<br>5. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья ( <i>дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.</i> )<br>6. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.<br>7. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой<br>8. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями<br>9. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.<br>Дневник самоконтроля. |          |                                  |
| <b>*Профессионально-ориентированное содержание</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>2</b> |                                  |
| <b>Тема 1.2.</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка | <b>Содержание учебного материала</b><br>1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиональной программы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |          | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08<br>ПК 2.2 |

|                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                              |           |  |                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|-----------------------------------|
|                                                                                                                                                   | производственной гимнастики                                                                                                                                                                                                                  |           |  |                                   |
|                                                                                                                                                   | 2. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение                                                                                                                                    |           |  |                                   |
|                                                                                                                                                   | 3. 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 |           |  |                                   |
| <b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>                                                |                                                                                                                                                                                                                                              |           |  |                                   |
|                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                              | <b>66</b> |  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08,<br>ПК 2.2 |
| <b>*Профессионально ориентированное содержание</b>                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                              |           |  |                                   |
|                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                              | <b>16</b> |  |                                   |
| <b>Тема 2.1.</b><br>Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                         | <b>2</b>  |  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08,<br>ПК 2.2 |
|                                                                                                                                                   | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                  |           |  |                                   |
|                                                                                                                                                   | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминутки, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения                                                                  |           |  |                                   |
|                                                                                                                                                   | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности                                                                                                                                     |           |  |                                   |
| <b>Тема 2.2.</b><br>Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                         | <b>2</b>  |  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08,<br>ПК 2.2 |
|                                                                                                                                                   | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                  |           |  |                                   |
|                                                                                                                                                   | 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»                                                                                                      |           |  |                                   |
| <b>Тема 2.3.</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности                                                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                         | <b>2</b>  |  | ОК 01, ОК 04,<br>ПК 2.2           |
|                                                                                                                                                   | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                  |           |  |                                   |
|                                                                                                                                                   | 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                                                                                                                                                                                                        |  | 2  | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.2 |
|                                                                                                                                                                        | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                 |  |    |                             |
|                                                                                                                                                                        | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности       |  |    |                             |
|                                                                                                                                                                        | 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                                                                                                                                                                                                        |  | 8  | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.2 |
|                                                                                                                                                                        | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                 |  |    |                             |
|                                                                                                                                                                        | Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания |  |    |                             |
|                                                                                                                                                                        | Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)                                                                                        |  |    |                             |
| Основное содержание                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                      |  | 60 |                             |
| Учебно-тренировочные занятия                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                      |  | 60 |                             |
| Гимнастика                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                      |  | 12 |                             |
| Тема 2.6. Основная гимнастика                                                                                                                                          | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                        |  | 2  | ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 2.2  |
|                                                                                                                                                                        | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                 |  |    |                             |
|                                                                                                                                                                        | Техника безопасности на занятиях гимнастикой.                                                                                                                                                                                        |  |    |                             |
|                                                                                                                                                                        | Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.                                                                                                |  |    |                             |
| Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажёрах.                                                        |                                                                                                                                                                                                                                      |  |    |                             |
| Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки                 |                                                                                                                                                                                                                                      |  |    |                             |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                            |   |                                  |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------|
| Тема 2.7.<br>Спортивная гимнастика | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                            | 4 | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08<br>ПК 2.2 |
|                                    | Практические занятия                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                            |   |                                  |
|                                    | Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                            |   |                                  |
|                                    | Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                            |   |                                  |
|                                    | Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                            |   |                                  |
|                                    | Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                            |   |                                  |
|                                    | Девушки                                                                                                                                                                                                                       | Юноши                                                                                                                                                                                                                                      |   |                                  |
|                                    | 1. Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной ноге соскок.                                                              | 1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад. |   |                                  |
|                                    | 2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна                                                                                                       | 2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)                                       |   |                                  |
|                                    | 3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой                                                                                                                                                      | 3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь                                                                                                                                                                                                   |   |                                  |
| Тема 2.8.<br>Акробатика            | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                            | 2 | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08<br>ПК 2.2 |
|                                    | Практические занятия                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                            |   |                                  |
|                                    | 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». |                                                                                                                                                                                                                                            |   |                                  |
|                                    | Совершенствование акробатических элементов                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                            |   |                                  |
|                                    | Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                            |   |                                  |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |                                  |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------|
| <b>Тема 2.9 (1).<sup>4</sup> Аэробная гимнастика</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>2</b>  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08<br>ПК 2.2 |
|                                                      | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |                                  |
|                                                      | Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.                                                                                                                                                                    |           |                                  |
|                                                      | Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).                                                                                                                                                                       |           |                                  |
|                                                      | Комплексы для развития физических способностей аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).                                                                                                                  |           |                                  |
| <b>Тема 2.9 (2).<br/>Атлетическая гимнастика</b>     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>2</b>  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08<br>ПК 2.2 |
|                                                      | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |                                  |
|                                                      | 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                                                                                                                                                                                                                                                                |           |                                  |
|                                                      | Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнеса оборудования.                                                                                                                                                                                                          |           |                                  |
| <b>Спортивные игры</b>                               | Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.                                                                                                                                                                                                                   | <b>18</b> |                                  |
|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |                                  |
| <b>Тема 2.10. Футбол</b>                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>2</b>  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08<br>ПК 2.2 |
|                                                      | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |                                  |
|                                                      | Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъёма, внутренней, внешней частью подъёма; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча в передней стороне стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. |           |                                  |
|                                                      | Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника                                                                                                                                                                                          |           |                                  |
|                                                      | Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                                                                                             |           |                                  |
|                                                      | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)                                                                                                                                                                                                                              |           |                                  |

<sup>4</sup> Профессиональная образовательная организация выбирает одну из двух тем: аэробная гимнастика или атлетическая гимнастика.

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |                                  |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------|
| <b>Тема 2.11. Баскетбол</b>       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>8</b>  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08<br>ПК 2.2 |
|                                   | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |                                  |
|                                   | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники 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 |           |                                  |
| <b>Тема 2.12. Волейбол</b>        | Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>8</b>  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08<br>ПК 2.2 |
|                                   | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |                                  |
|                                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |                                  |
|                                   | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |                                  |
| <b>Тема 2.13. Лёгкая атлетика</b> | Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники 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                                                         | <b>18</b> | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08<br>ПК 2.2 |
|                                   | Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |                                  |
|                                   | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |                                  |
|                                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |                                  |
| <b>Тема 2.13. Лёгкая атлетика</b> | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>18</b> | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08<br>ПК 2.2 |
|                                   | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |                                  |
|                                   | Совершенствование техники спринтерского бега                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |                                  |
|                                   | Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |                                  |
|                                   | Совершенствование техники эстафетного бега (4x100 м, 4x400 м; бега по прямой с различной скоростью)                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                                  |
|                                   | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |                                  |
|                                   | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                                  |
|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |                                  |

|                                                                          |                                                                                                                     |    |                               |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------|
|                                                                          | Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);                                    |    |                               |
|                                                                          | Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. |    |                               |
| <b>Вариативный модуль по видам спорта<sup>5</sup></b>                    |                                                                                                                     |    |                               |
| Тема 2.14. Настольный теннис                                             | Содержание учебного материала                                                                                       | 6  |                               |
|                                                                          | Практические занятия                                                                                                | 6  | ОК 01, ОК 04, ОК 08<br>ПК 2.2 |
|                                                                          | Техника безопасности на занятиях. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов по видам спорта.          |    |                               |
|                                                                          | Выполнение технико-тактических приёмов по видам спорта. Разбор правил.                                              |    |                               |
| Тема 2.15. Бадминтон                                                     | Содержание учебного материала                                                                                       | 6  | ОК 01, ОК 04, ОК 08<br>ПК 2.2 |
|                                                                          | Практические занятия                                                                                                |    |                               |
|                                                                          | Техника безопасности на занятиях. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов по видам спорта.          |    |                               |
|                                                                          | Выполнение технико-тактических приёмов по видам спорта. Разбор правил.                                              |    |                               |
| <b>Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)</b> |                                                                                                                     | 2  |                               |
| <b>Всего:</b>                                                            |                                                                                                                     | 82 |                               |
|                                                                          |                                                                                                                     |    |                               |

<sup>5</sup> Вид спорта для вариативного модуля профессиональная образовательная организация выбирает самостоятельно в зависимости от наличия необходимых условий и материально-технического оснащения из числа представленных в Федеральной образовательной программе среднего общего образования.

<sup>6</sup> В редакции Приказа Министерства просвещения Российской Федерации № 171 от 19 марта 2024 г. это Самбо, Гандбол, Дзюдо, Хоккей, Фитнес-аэробика, Спортивная борьба, Флорбол, Триатлон, Бадминтон, Лапта, Футбол для всех, Городской спорт, Гольф, Биатлон, Роллер спорт, Скалолазание, Спортивный туризм, Хоккей на траве, Ушу, Чир спорт, Перетягивание каната, Компьютерный спорт, Бокс, Танцевальный спорт, Киокусинкай, Тяжелая атлетика. Содержание вариативного модуля разрабатывается организацией на основе соответствующих разделов федеральной рабочей программы по физической культуре среднего общего образования.

### **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, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

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

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

#### **Легкая атлетика**

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

#### **Лыжный спорт**

Комплекты лыж

Стеллаж для хранения лыж

### **Плавание**

Доска для плавания, ласты

### **Спортивные игры**

Наборы мячей для спортивных 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**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, допущенные к использованию при реализации образовательных программ СПО, на базе основного общего образования.

#### 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                                                                                     | Темы 1.1, 1.2<br>П/-о/с <sup>6</sup> : Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4<br>Темы 2.5 -2.16 | – составление словаря терминов, либо кроссворда<br>– защита презентации/доклада-презентации<br>– выполнение самостоятельной работы<br>– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,                                                                                                                                                          |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде                                                                                                                        | Темы 1.1,1.2<br>П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4<br>Темы 2.5 -2.16                | – составление профессиограммы<br>– заполнение дневника самоконтроля<br>– защита реферата<br>– составление кроссворда                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Темы 1.1,1.2<br>П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4<br>Темы 2.5 -2.16                | – фронтальный опрос<br>– контрольное тестирование<br>– составление комплекса упражнений<br>– оценивание практической работы<br>– тестирование<br>– тестирование (контрольная работа по теории)<br>– демонстрация комплекса ОРУ,<br>– сдача контрольных нормативов<br>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)<br>– сдача нормативов ГТО<br>– выполнение упражнений на дифференцированном зачете |
| <b>ПК<sup>7</sup>...</b>                                                                                                                                                                     |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

<sup>6</sup> Профессионально ориентированное содержание.

<sup>7</sup> ПК указываются в соответствии с ФГОС СПО реализуемой профессии/специальности.

### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

| Наименование кабинета в соответствии с ФГОС                              | Учебно-наглядные пособия, учебное оборудование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Спортивный комплекс</b>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Спортивный зал и зал ритмики и хореографии совмещены</b>              | Оборудование и спортивный инвентарь: <ul style="list-style-type: none"><li>- конь гимнастический</li><li>- мячи баскетбольные;</li><li>- мячи волейбольные;</li><li>- ракетки и шарики для тенниса;</li><li>- спортивные маты;</li><li>- стол теннисный;</li><li>- гири спортивные;</li><li>- штанга;</li><li>- сетка волейбольная;</li><li>- секундомер;</li><li>- мячи футбольные;</li><li>- ворота для мини-футбола;</li><li>- кольцо баскетбольное;</li><li>- стенка гимнастическая;</li><li>- канат для лазания;</li><li>- коврики гимнастические;</li><li>- планка для прыжков в высоту;</li><li>- дорожка для прыжков в длину;</li><li>- набор гантелей, скакалка, палочка эстафетная, мяч для метания;</li><li>- магнитофон</li></ul> |
| <b>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий</b> | Площадка для баскетбола; <ul style="list-style-type: none"><li>- для волейбола;</li><li>- беговая дорожка;</li><li>- щиты баскетбольные;</li><li>- стойки волейбольные</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации обеспечен печатными и электронными образовательными и информационными ресурсами, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе.

#### 3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А. А. Физическая культура: Учебник для СПО / А. А. Бишаева. – 2-е изд., испр., и доп. – М.: Академия, 2011г.
2. Макаров А.Н. Легкая атлетика. – 2-е изд., – М.: «Просвещение», 1987
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. – 4-е изд., – М.: Издательский центр «Академия», 2008г.
4. Основы волейбола./сост. О.Чехов. М.: Физкультура и спорт, 1979.
5. Решетников Н. В., Кислицин Ю. Л. Физическая культура: Учеб. пособие для СПО – М., 2005.
6. Спортивные игры. Учебник для физ. ин-тов. Под ред. Портных Ю.И. М., «Физкультура и спорт», 1975.
7. Физическая культура: Учеб. пособие для СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л.Палтиевич и др–10-е изд., стер–М.: Академия, 2011г.
8. Филипович В.И. Теория и методика гимнастики. М.: «Просвещение», 1971
9. Яковлев В.Г. и Ратников В.П. Подвижные игры. Учеб. пособие для студентов фак. Физ. воспитания пед. ин-тов. М., «Просвещение», 1977

### **3.2.2. Дополнительные источники.**

1. В.И. Лях Физическая культура 10-11 кл. М. Просвещение 2008 г.
2. Блеер А.Н. и др. Терминология спорта: Толковый словарь – справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер/.
3. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М. Мысль, 2006.

### **3.2.2. Основные электронные издания**

[http:// www.edu.ru](http://www.edu.ru)- Библиотека портала

[http:// 21416 s 15.edusite.ru](http://21416s15.edusite.ru) Раздел «ИКТ»

## **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ**

## ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Методы оценки                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Умения:</b><br>- использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.<br>- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование необходимых способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; | <b>Оценка «5»</b> выставляется студенту, если двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), легко и четко и показан соответствующий результат<br><b>Оценка «4»</b> двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений и показан соответствующий результат                                                                                                                                                                                                                                        | Педагогическое наблюдение,<br><br>тестирование,<br><br>контрольные упражнения |
| <b>Знания:</b><br>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>- основы здорового образа жизни.                                                                                                                                                                                                                                | <b>Оценка «3»</b> двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению и показан соответствующий результат<br><b>Оценка «2»</b> двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко и результат неудовлетворительный<br><b>Оценка «зачтено»</b> или «ДЗ» выставляется студенту при выполнении тестовых нормативов, если средний бал полученных отметок составляет «3» и более баллов<br>Оценка «незачтено», если средний балл ниже «3». | Фронтальный опрос                                                             |