

**Министерство образования Камчатского края
КГПОБУ «Камчатский педагогический колледж»**

«РАССМОТРЕНО»

Председатель ПЦК медико-биологических дисциплин, естествознания и физического воспитания

КГПОБУ «Камчатский педагогический колледж»

Мисютина
О.В. Лисицына

«*24*» *07* 20*24* г.

«СОГЛАСОВАНО»

Замдиректора по УР
КГПОБУ «Камчатский педагогический колледж»

Харченко
Н.А. Харченко

«*24*» *07* 20*24* г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
КГПОБУ «Камчатский педагогический колледж»
Кудрянцева
С.А. Кудрянцева



ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2024 г.

Рабочая программа учебного предмета разработана в соответствии с приказами Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 (ред. от 12.08.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования», от 17 августа 2022 г. № 742 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 «Физическая культура» и примерной рабочей программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГБОУ ДПО «Институт развития профессионального образования» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г.).

Организация-разработчик: КГПОБУ «Камчатский педагогический колледж»

Разработчики:

Некрасов Константин Федорович, преподаватель КГПОБУ «Камчатский педагогический колледж»

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 «Физическая культура».

Рабочая программа учебного предмета может быть использована для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих федеральный компонент государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования в пределах основных профессиональных образовательных программ СПО при подготовке студентов учителей физической культуры.

1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

1.3. Цели и задачи учебного предмета:

Цели освоения ОУП:

- достичь предметных, личностных и метапредметных результатов обучения на углубленном уровне;
- способствовать формированию ОК и ПК специальности;
- овладеть системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- формировать гражданственность, бережное отношение к окружающей среде, профессиональные качества; воспитывать нравственные качества личности студентов на основе общечеловеческих ценностей, бережное отношение к здоровью; развивать правовую и политическую культуру, способствовать творческому развитию личности.

Задачи освоения ОУП:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов.

Личностных

Личностные результаты отражают

Гражданское воспитание:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

Патриотическое воспитание:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;
- идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

Духовно-нравственное воспитание:

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

Эстетическое воспитание:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

Физическое воспитание:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

Трудовое воспитание:

- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

Экологическое воспитание:

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
- расширение опыта деятельности экологической направленности;

Ценность научного познания:

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;
- осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Метапредметных

Метапредметные результаты освоения должны отражать.

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

а) базовые логические действия: самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

б) базовые исследовательские действия: владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов; формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт; разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

в) работа с информацией: владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам; использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

а) общение: осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

б) совместная деятельность: понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; выбирать тематику и методы совместных действий с учетом

общих интересов и возможностей каждого члена коллектива; принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

а) самоорганизация: самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; давать оценку новым ситуациям; расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретенный опыт; способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

б) самоконтроль: давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность: самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе; саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому; внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей; эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию; социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

г) принятие себя и других людей: принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; признавать свое право и право других людей на ошибки; развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Предметных

Предметные результаты должны отражать:

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

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

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

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

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

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

2. Синхронизация образовательных результатов в соответствии с ФГОС СОО и ФГОС СПО

2.1. Синхронизация личностных и метапредметных результатов в соответствии с общими компетенциями

Наименование ОК согласно ФГОС СПО	Наименование ЛР согласно ФГОС СОО (направление работы)	Наименование МР согласно ФГОС СОО
ОК1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Трудовое воспитание Ценность научного познания	Овладение универсальными познавательными действиями (базовые логические, базовые исследовательские) Овладение универсальными регулятивными действиями (самоорганизация, самоконтроль, эмоциональный интеллект)
ОК2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач	Трудовое воспитание Ценность научного познания	Овладение универсальными познавательными действиями (базовые логические, базовые

профессиональной деятельности		исследовательские) Овладение универсальными регулятивными действиями (самоорганизация, самоконтроль, эмоциональный интеллект)
ОК3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	Трудовое воспитание Духовно-нравственное воспитание	Овладение универсальными познавательными действиями (работа с информацией) Овладение универсальными регулятивными действиями (самоорганизация, самоконтроль)
ОК4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Трудовое воспитание Духовно-нравственное воспитание	Овладение универсальными коммуникативными действиями (общение, совместная деятельность) Овладение универсальными регулятивными действиями (принятие себя и других людей)
ОК5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	Патриотическое воспитание Ценность научного познания	Овладение универсальными коммуникативными действиями (общение, совместная деятельность) Овладение универсальными познавательными действиями (базовые логические, работа с информацией)
ОК6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию,	Гражданское воспитание Патриотическое	Овладение универсальными

<p>демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</p>	<p>воспитание Духовно-нравственное воспитание</p>	<p>регулятивными действиями (эмоциональный интеллект) Овладение универсальными познавательными действиями (базовые логические)</p>
<p>ОК7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях</p>	<p>Экологическое воспитание</p>	<p>Овладение универсальными познавательными действиями (базовые логические, базовые исследовательские, работа с информацией) Овладение универсальными регулятивными действиями (самоорганизация, самоконтроль)</p>
<p>ОК8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Физическое воспитание</p>	<p>Овладение универсальными познавательными действиями (базовые логические, базовые исследовательские, работа с информацией) Овладение универсальными регулятивными действиями (самоорганизация, самоконтроль)</p>
<p>ОК9. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках</p>	<p>Гражданское воспитание Трудовое воспитание</p>	<p>Овладение универсальными познавательными действиями (работа с информацией) Овладение универсальными регулятивными действиями (самоорганизация,</p>

		самоконтроль)
--	--	---------------

2.2. Синхронизация предметных результатов с общими компетенциями

Наименование ОК согласно ФГОС СПО	Наименование предметных результатов
ОК1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	ПР 1,2
ОК2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	ПР 5
ОК3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	ПР 1, 2, 3
ОК4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	ПР 5
ОК5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	ПР 2, 4, 5
ОК6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	ПР 1
ОК7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	ПР 5
ОК8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	ПР 2, 3, 4, 5
ОК9. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках	ПР 2, 4, 5

3. Преимущество образовательных результатов с учетом профессиональной направленности основной образовательной программы среднего профессионального образования

3.1. Преимущество образовательных результатов освоения учебного предмета с дисциплинами общепрофессионального цикла

Образовательные результаты	Дисциплина общепрофессионального цикла
ОК 2, 4, 5 ПК 1.8, 2.3, 2.6	ОГСЭ. 03 «История»
ОК 2, 4, 5 ПК 1.8, 2.3, 2.6	ОП.08 «Основы педагогики»
ОК 2, 4, 5 ПК 1.8, 2.3, 2.6	ОП.09 «Основы психологии»
ОК 2, 4, 5 ПК 1.8, 2.3, 2.6	ОП.13 «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания»
ОК 2, 4, 5 ПК 1.8, 2.3, 2.6	ОП.10 «Теория и история физической культуры»

3.2. Преимущество образовательных результатов освоения учебного предмета с междисциплинарными курсами

Образовательные результаты	Междисциплинарный курс
ОК 2, 4, 5 ПК 1.8, 2.3, 2.6	МДК.03.01 «Методика обучения предмету «Физическая культура»
ОК 2, 4, 5 ПК 1.8, 2.3, 2.6	МДК.03.02 «Теоретические и методические основы организации внеурочной деятельности по физической культуре»
ОК 2, 4, 5 ПК 1.8, 2.3, 2.6	МДК.02.01 «Теоретические и прикладные аспекты методической работы в области физической культуры и спорта»

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы предмета	81
Основное содержание	78
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	62
Профессионально ориентированное содержание	10
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	8
Самостоятельная работа обучающегося	3
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, теоретические и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Коды общих и профессиональных компетенций, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Введение	<p style="text-align: center;">Основное содержание</p> <p><i>Лекционное занятие.</i> Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок)</p>	1	ОК 1, 4, 8 ПР 1-5 ПК 1.8, 2.3, 2.6
Раздел 1. Основы знаний о физической культуре		7	ОК 1, 4, 8 ПР 1-5 ПК 1.8, 2.3, 2.6

<p>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</p>	<p style="text-align: center;">Основное содержание</p> <p><i>Лекционное занятие.</i> Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж</p> <p>Контрольные работы: не предусмотрено</p>	1	
<p>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p style="text-align: center;">Основное содержание</p> <p><i>Лекционное занятие.</i> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные принципы построения самостоятельных занятий. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Определение признаков утомления; определении ЧСС</p>	1	
<p>Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</p>	<p style="text-align: center;">Основное содержание</p> <p><i>Лекционное занятие.</i> Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</p>	1	
<p>Тема 1.4. Физическая культура в</p>	<p style="text-align: center;">Основное содержание</p>	2	

профессиональной деятельности специалиста.	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования		
	Самостоятельная работа обучающихся. Подобрать тесты на определения физических качеств	1	
Профессионально ориентированное содержание		2	
Тема 1.5. Физическая культура в режиме трудового дня	<i>Лекционное занятие.</i> Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.	1	
Тема 1.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка	<i>Лекционное занятие.</i> Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки. 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	1	
Раздел 2. Методико-практические занятия. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		70	ОК 1, 4, 8 ПР 1-5 ПК 1.8, 2.3, 2.6
Профессионально ориентированное содержание		8	
Тема 2.1. Подбор	<i>Лекционное занятие.</i> Освоение методики составления и проведения комплексов	4	

упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных видов и форм организации занятий физической культурой	общеразвивающих упражнений на уроках гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений на воспитание физических качеств (сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость)		
Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Основное содержание <i>Лекционное занятие.</i> 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»	2	
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка физической подготовленности	Основное содержание <i>Лекционное занятие.</i> Применение методов самоконтроля и оценка физической подготовленности	2	
Учебно-тренировочные занятия			
Тема 2.4. Гимнастика	Основное содержание <i>Практическое занятие.</i> Совершенствование строевых упражнений. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	18	

	<p>Практическое занятие. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Юноши - с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами. Девушки: комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами</p>		
	<p>Практическое занятие. Упражнения в висах и упорах. Юноши: подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Девушки: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок</p>		
	<p>Практическое занятие. Опорные прыжки. Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см. Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)</p>		
	<p>Практическое занятие. Акробатические упражнения. Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов</p>		
	<p>Практическое занятие. Упражнения в равновесии. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах</p>		
	<p>Контрольные нормативы. Акробатическая комбинация; опорные прыжки; комбинация на перекладине (юноши), на бревне (девушки); комбинация на брусьях.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся. Составление комплексов ОРУ без</p>	2	

	предметов и с предметами. Освоение элементов техники упражнений на гимнастических снарядах		
Тема 2.5. Лёгкая атлетика	<p style="text-align: center;">Основное содержание</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Совершенствование техники спринтерского бега. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Совершенствование техники длительного бега. Юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Девушки: бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способами «перешагивание» и «перекидной». Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Юноши: метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Девушки: метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние</p> <p><i>Контрольные нормативы.</i> Бег 100 метров; Бег на 3000 м (юноши) и 2000 м девушки. Прыжки в длину. Прыжки в высоту; Метание гранаты</p>	16	

<p>Тема 2.6. Спортивные игры</p>	<p style="text-align: center;">Основное содержание</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, 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 вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Баскетбол. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p><i>Контрольные нормативы.</i> Приём передача мяча сверху; Приём передача мяча снизу; Подача мяча на точность; Броски мяча в корзину. Учебная игра</p>	18	
<p>Тема 2.7. Лыжная подготовка</p>	<p style="text-align: center;">Основное содержание</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни</p> <p><i>Практическое занятие.</i> Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).</p> <p><i>Контрольные нормативы.</i> Использование различных ходов; Спуск с горы; Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши); Бег на лыжах 3 км (девушки) 5 км (юноши)</p>	10	

Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2	
Всего:	81	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому оснащению

Для реализации программы общеобразовательной дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

- (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;
- оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;
- 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), переключатель гимнастический пристенный, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

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

Ядро для толкания

Общефизическая подготовка

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

Лыжный спорт

Стеллаж для хранения лыж.

Подвижные игры

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр.

Оборудование для проведения соревнований

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов).

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная.

Открытые спортивные площадки

Стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.2.1. Основные печатные и электронные издания:

1. Физическая культура (базовый уровень)». Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2019.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. – М.: ДРОФА / Учебник, 2019.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2019. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. – М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019.

3.2.2 Дополнительные источники:

1. Министерство спорта Российской Федерации. Развитие самбо до 2024 года <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/page361/projects/page36/>
2. «Программа развития самбо в Российской Федерации до 2024 года» (приказ Минспорта России № 427 от 12 мая 2017 года).
3. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018.
4. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. – Москва: Издательство Юрайт, 2018.
5. Бишаева А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. – Москва: КноРус, 2018.
6. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. – Москва: КноРус, 2021.
7. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Москва: КноРус, 2021.

8. Глек И.В., Чернышев П. А., Викерчук М.И., Виноградов А.С.; под ред. Глека И В. Шахматы. – М.: Дрофа, 2019.

9. Кузнецов В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Москва: КноРус, 2021.

10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл. Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.). – М.: Дрофа, 2019.

11. Федонов Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. – М.: Русайнс, 2021.

3.3. Особенности обучения студентов инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды имеют специфические особенности восприятия, переработки материала, выполнения промежуточных и итоговых форм контроля знаний. Специальные методические приемы проведения практических занятий способствуют эффективному развитию и социальной реабилитации обучающихся с ОВЗ. Индивидуальная и групповая работа, осуществляемая на занятиях, позволяет студентам инвалидам и студентам с ограниченными возможностями легче и быстрее адаптироваться в студенческой группе.

Форма проведения входного контроля, промежуточной и итоговой аттестации по физической культуре для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся может быть предоставлено дополнительное время для подготовки ответа, а промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в процессе проведения практических занятий, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, или в режиме тренировочного тестирования.

Обучающиеся из числа студентов инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами по дисциплине «Физическая культура» (программами, учебниками, учебными пособиями, материалами для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;

для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;

для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

На учебных занятиях по физической культуре для лиц с нарушением слуха может быть использована компьютерная техника, аудиотехника (акустический усилитель и

колонки), видеотехника (мультимедийный проектор, телевизор), электронная доска, документ-камера, мультимедийная система.

Для слабовидящих обучающихся предусмотрена возможность просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране) при помощи видеоувеличителей для удаленного просмотра.

Для лиц с нарушениями зрения обучение проводится с использованием технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата в аудиториях предусмотрены передвижные, регулируемые парты с источником питания для индивидуальных технических средств, обеспечивающие реализацию эргономических принципов.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел тематического плана	Объект контроля с учетом профессиональной направленности	Средства контроля	Результаты контроля
<p>Раздел 1. Основы знаний о физической культуре</p>	<p>ОК 1, 4, 8 ПР 1-5 ПК 1.8, 2.3, 2.6 Трудовое воспитание Ценность научного познания Духовно-нравственное воспитание Овладение универсальными познавательными действиями Овладение универсальными регулятивными действиями Овладение универсальными коммуникативными действиями</p>	<p>Тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы. Оценка результатов выполнения практических работ на методико-практических занятиях Выполнение проблемно-ориентированного задания, проверка внеаудиторной самостоятельной работы (проекты, эссе, рефераты)</p>	<p>Знакомство с основами профессиональной деятельности через ресурсы общеобразовательного предмета, развитие устной и письменной речи, необходимых при решении производственных задач, развитие навыков работы с инструментальными источниками и оборудованием, сотрудничество со сверстниками и преподавателями при выполнении различных видов заданий, умения</p>
<p>Раздел 2. Методико-практические занятия. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>ОК 1, 4, 8 ПР 1-5 ПК 1.8, 2.3, 2.6 Трудовое воспитание Ценность научного познания Духовно-нравственное воспитание Овладение универсальными познавательными действиями Овладение универсальными регулятивными действиями Овладение универсальными коммуникативными действиями</p>	<p>Оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности контрольное тестирование, оценка выполнения контрольных нормативов</p>	<p>аргументировать и отстаивать собственную точку зрения в дискуссии, умение применять знания физической культуры для самоподготовки, в борьбе вредными привычками, для организации режима дня и здорового образа жизни</p>

--	--	--	--

