


**Министерство образования, науки и молодёжной политики
Краснодарского края
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Краснодарского края
«Курганинский аграрно- технологический техникум»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
БАЗОВОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
БОД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
по специальности:
35.02.05 АГРОНОМИЯ**

г. Курганинск, п. Красное Поле, 2024 г.

Согласовано
Заместитель директора по УР
 Е.А. Белозерова
«23» января 2024 г.

Согласовано
Заместитель директора по УМР
 А.В.Корягина
«23» января 2024 г.

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
протокол № 6\1
от «23» января 2024 г.

Утверждаю:
Директор ГАПОУ КК «КАТТ»
Н.Н. Погибелева
«24» января 2024 г.
Рассмотрено и одобрено на заседании
учебно-методического объединения
«Общеобразовательные дисциплины по
общим гуманитарным и социально-
экономическим дисциплинам» протокол №
6 от «15» января 2024 г.

 Д.Г. Орехова

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины БОД.05 Физическая культура предназначена для реализации основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования.


Рабочая программа разработана в соответствии с:


1. Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 35.02.05 Агрономия, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 444 от 13 июля 2021 г., зарегистрировано в Минюсте России № 64664 от 17 августа 2021 г.

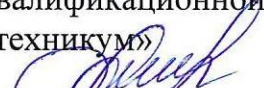
2. Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413, зарегистрированным в Министерстве юстиции от 07.06.2012 № 24480 (с изменениями и дополнениями от 29.12.2014 г., 31.12.2015 г., 29.06.2017 г., 24.09.2020 г., 11.12.2020 г., 12.08.2022).

3. Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371, зарегистрированной в Министерстве юстиции Российской Федерации от 12.07.2023 № 74228 (для дисциплин **Русский язык, Литература, История, Обществознание, География, Основы безопасности жизнедеятельности, Иностранный язык, Математика, Информатика, Физика, Химия, Биология, Физическая культура**) и с учетом примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рассмотренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протокол № 13 от «29» сентября 2022 г., утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования протокол № 14 от «30» ноября 2022 г.

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Курганинский аграрно-технологический техникум»

Разработчик: Поповченко А.Н., преподаватель физической культуры, первой квалификационной категории ГАПОУ КК «КАТТ»


Рецензенты: Проскурякова С.В., заместитель директора по УМР ГБПОУ КК «Лабинский социально – технический техникум», г. Лабинск


Моторкина О.Я., методист, высшей квалификационной категории ГАПОУ КК «Лабинский аграрный техникум» г. Лабинск


РЕЦЕНЗИЯ
на рабочую программу учебной дисциплины
БОД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Разработчик: Поповченко А.Н, преподаватель физической культуры, первой квалификационной категории ГАПОУ КК «КАТТ»

Образовательное учреждение: ГАПОУ КК «Курганинский аграрно – технологический техникум»

Специальность: 35.02.05 Агрономия

Форма титульного листа имеет полное наименование образовательного учреждения, гриф утверждения рабочей программы педагогическим советом и рассмотрением на учебно - методическом объединении техникума с указанием дат, изложены название учебного курса, для изучения которого написана программа, указаны фамилия, имя и отчество разработчика программы, имеется также название города и населенного пункта и год разработки, что соответствует рекомендациям по разработке рабочих программ среднего профессионального образования.

Рабочая программа разработана в соответствии с:

1. Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 35.02.05 Агрономия, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 444 от 13 июля 2021 г., зарегистрировано в Минюсте России № 64664 от 17 августа 2021 г.

2. Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413, зарегистрированным в Министерстве юстиции от 07.06.2012 № 24480 (с изменениями и дополнениями от 29.12.2014 г., 31.12.2015 г., 29.06.2017 г., 24.09.2020 г., 11.12.2020 г., 12.08.2022).

3. Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371, зарегистрированной в Министерстве юстиции Российской Федерации от 12.07.2023 № 74228 (для дисциплин Русский язык, Литература, История, Обществознание, География, Основы безопасности жизнедеятельности, Иностранный язык, Математика, Информатика, Физика, Химия, Биология, Физическая культура) и с учетом примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рассмотренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протокол № 13 от «29» сентября 2022 г., утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования протокол № 14 от «30» ноября 2022 г.

Рабочая программа, разработанная для очной формы обучения и включает следующие разделы:

- Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины.
- Структура и содержание общеобразовательной дисциплины.
- Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины.
- Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины.
- Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу.

Содержание рабочей программы охватывает весь материал, необходимый для обучения студентов, осваивающих программы среднего профессионального образования. Все темы отвечают требованиям современности.

В структуре и содержании учебной дисциплины паспорта рабочей программы определены темы и количество часов на их изучение, указывается объем часов максимальной, обязательной аудиторной учебной нагрузки, самостоятельной работы обучающихся, перечислены виды обязательной аудиторной учебной нагрузки, самостоятельной работы и форма итоговой аттестации по учебной дисциплине.

Требования к знаниям, умениям и навыкам по разделам и темам курса направлены на воспитание и развитие у них широкого кругозора, познавательных способностей.

Рабочая программа составлена квалифицированно, демонстрирует профессионализм и высокий уровень методической подготовки и может быть использована в образовательном процессе.

Недостатки в оформлении и содержании разделов рабочей программы отсутствуют.

Предложений по улучшению содержания рабочей программы нет.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Рабочая программа БОД.05 «Физическая культура» полностью соответствует примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, современным требованиям по разработке рабочих программ и может быть использована в качестве действующей рабочей программы в ГАПОУ КК «Курганинский аграрно – технологический техникум».

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Проскуракова С.В., заместитель директора по УМР
«Лабинский социально – технический техникум», г. Лабинск

МП

Моторкина О.Я., методист, высшей квалификационной категории
ГАПОУ КК «Лабинский аграрный техникум» г. Лабинск

МП

14 января 2024 г.



СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	22
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23
5	РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	24
6	ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В ПРОГРАММУ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	29

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ БОД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1. Область применения программы

1.1. Область применения программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины БОД.05 физическая культура предназначена для изучения физической культуры в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена (квалифицированных рабочих, служащих) на 1 курсе.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по Специальности *23.02.05 Агрономия*

1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.3.1. Цели дисциплины

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

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК
(ОК указываются из нового ФГОС СПО 2022 года).

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для

<p>деятельности применительно к различным контекстам</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <p>самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; 	<p>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>владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; 	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа

<p>сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированноеTM 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; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<p>жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессиональноприкладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических
--	---	---

		качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
--	--	---

.1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 72 часов.
- теоретическое обучение- 8 часов
- практические занятия-64 часа
- промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебных занятий

Вид учебной работы	Объем в часах
1. Структура и содержание общеобразовательной	
Объем образовательной программы дисциплины	72
в т. ч.	
теоретическое обучение	14
практические занятия	58
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	

2.2. Тематический план по базовой общеобразовательной дисциплине БОД.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем. Тематический план и содержание дисциплины	Содержание учебного материала (основное и профессиональноориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека		12	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	2	<i>репродуктивный</i>
	1/1 ГТО- программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе Советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.	<i>1</i>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2/2 Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	<i>1</i>	
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2	<i>репродуктивный</i>
	3/1 Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие. (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвижительная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)	<i>1</i>	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	4/2	<p>Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.</p>	1	
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала		3	<i>репродуктивный</i>
	5/1	<p>Представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая). Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.</p>	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	6/2	<p>значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.</p>	1	

	7/3	Организация и проведение занятий в разных системах оздоровительной физической культуры. Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 373-ФЗ.	1	
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья.	Содержание учебного материала		2	<i>репродуктивный</i>
	8/1	Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение. Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	9/2	Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития. Дневник самоконтроля. 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 кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур	1	
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала		2	<i>репродуктивный</i>
	10/1	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Составление профессиограммы. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	11/2	Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.	1	
Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		1	<i>репродуктивный</i>
	12/1	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка». Задачи и средства ППФП. Определения видов ФСД для развития профессионально – значимых физических и психических качеств.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
РАЗДЕЛ 2 МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.			60	ОК 01, ОК 04, ОК 08
МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ			16	
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой.	Содержание учебного материала		2	<i>продуктивный</i>
	13/1	ПЗ.1 Методика составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки. физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	14/2	ПЗ.2 Методика составления и проведение комплексов упражнений различной функциональной направленности Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.	1	
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче	Содержание учебного материала		2	<i>продуктивный</i>
	15/1	ПЗ.3 Методика составления и проведение комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08

норм и требований ВФСК «ГТО».	16/2	ПЗ.4 Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле.	1	
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	Содержание учебного материала		2	продуктивный
	17/1	ПЗ.5 Применение методов самоконтроля.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	18/2	ПЗ.6 Оценка умственной и физической работоспособности.	1	
Тема 2.4 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально - ориентированных задач.	Содержание учебного материала		2	продуктивный
	19/1	ПЗ.7 Методика составления и проведение комплексов упражнений для производственной гимнастики.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	20/2	ПЗ.8 Методика составления и проведение комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1	
Тема №2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		8	продуктивный
	21/1	ПЗ.9 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) -Это специализированный вид физического воспитания, направленный на формирование и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	22/2	ПЗ.10 Влияние ППФП на повышение качества профессионального обучения; сокращение сроков овладения трудовыми навыками, создание предпосылок для устойчивой и высокой работоспособности.	1	

	23/3	ПЗ.11 Основное назначение ППФП направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех психических и физических качеств чело-века, к которым предъявляют повышенные требования конкретная профес-сиональная деятельность.	1	
	24/4	ПЗ.12 Влияние ППФП на повышение качества профессионального обу-чения и сокращение сроков овладения трудовыми навыками,	1	
	25/5	ПЗ.13 Влияние ППФП на создание предпосылок для устойчивой и высо-кой работоспособности.	1	
	26/6	ПЗ.14 Влияние ППФП на повышение устойчивости организма к не-благоприятным воздействиям производственной среды и снижение заболе-ваемости, способствует профессиональному долголетию кадрового состава работников. Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»)). Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека. Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.	1	
	27/7	ПЗ.15 Характер основных рабочих движений (нажимные, ударные, вращательные и пр.), особенности согласованности и последовательности дви-жений рук, ног, туловища и прочие характеристики	1	
	28/8	ПЗ.16. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвер-тая группы профессий)	1	
ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ			44	ОК 01, ОК 04, ОК 08
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ			44	
Тема Физические упражнения для оздоровительных форм занятий	2.6.	Содержание учебного материала	1	<i>продуктивный</i>
	29/1	ПЗ.17 Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания; ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности.		ОК 01, ОК 04, ОК 08

физической культурой.				
ГИМНАСТИКА.			13	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.7 (1) Основная гимнастика (обязательный вид)	Содержание учебного материала		3	<i>продуктивный</i>
	30/1	ПЗ.18 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.	<i>1</i>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	31/2	ПЗ.19 Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.	<i>1</i>	
	32/3	ПЗ.20 Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки. Зачет.	<i>1</i>	
Тема 2.7 (2) Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала		2	<i>продуктивный</i>
	32/1	ПЗ.21 Совершенствование элементов и комбинаций на параллельных брусьях перекладине, (юноши) Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и	<i>1</i>	ОК 01, ОК 04, ОК 08

		ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.		
	34/2	ПЗ.22 Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши). Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики.	1	
Тема 2.7 Акробатика	(3)	Содержание учебного материала	2	<i>продуктивный</i>
	35/1	ПЗ.23 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». Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	36/2	ПЗ.24 Освоение акробатических элементов, акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться). Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.	1	
Тема 2.7 Аэробика	(4)	Содержание учебного материала	2	<i>продуктивный</i>
	37/1	ПЗ.25 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).	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	38/2	ПЗ.26 Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).	1	
		Содержание учебного материала	2	<i>продуктивный</i>

Тема 2.7 Атлетическая гимнастика	39/1	ПЗ.27 Выполнение комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами. Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	40/2	ПЗ.28 Выполнение комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования на силовых тренажерах и кардиотренажерах Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).	1	
Тема 2.7 Самбо (6)	Содержание учебного материала		2	<i>продуктивный</i>
	41/1	ПЗ.29 Техника безопасности при занятиях самбо. Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	42/2	ПЗ.30 Освоение/совершенствование навыков самостраховки: силовые упражнения и единоборства в парах. Игровые ситуации, подвижные игры.	1	
Тема 2.8. (1) Спортивные игры			30	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.8(1) Футбол	Содержание учебного материала		6	<i>продуктивный</i>

	43/1	ПЗ.31 Техника безопасности на занятиях футболом. Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	44/2	ПЗ.32 совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	
	45/3	ПЗ.33 Правила игры и методика судейства. Техническая и специальная физическая подготовка футболу, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.	1	
	46/4	ПЗ.34 Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника.	1	
	47/5	ПЗ.35 Совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.	1	
	48/6	ПЗ.36. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. (учебная игра)	1	
Тема 2.8	(2)	Содержание учебного материала	6	<i>продуктивный</i>
Баскетбол	49/1	ПЗ.37 Техника безопасности на занятиях баскетболом. Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	50/2	ПЗ.38 Совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	
	51/3	ПЗ.39 Освоение техники выполнения приёмов игры: с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении.	1	
	52/4	ПЗ.40 Освоение техники выполнения приёмов игры: по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу.	1	

	53/5	ПЗ.41 Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча	1	
	54/6	ПЗ.42 Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	1	
Тема 2.8 Волейбол	(3)	Содержание учебного материала	6	<i>продуктивный</i>
	55/1	ПЗ.43 Техника безопасности на занятиях волейболом. Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	56/2	ПЗ.44 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар. Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	
	57/3	ПЗ.45 Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину,	1	
	58/4	ПЗ.46 Прием мяча одной рукой в падении.	1	
	59/5	ПЗ.47 Совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Техническая и специальная физическая подготовка по волейболу, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.	1	
	60/6	ПЗ.48 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	1	
Тема 2.8 Бадминтон	(4)	Содержание учебного материала	4	<i>продуктивный</i>
	61/1	ПЗ.49 Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Влияние бадминтона на здоровье человека. Формы и содержание оздоровительных занятий бадминтоном. Бадминтон как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека. Бадминтон как система оздоровительных занятий в профилактике профессиональных заболеваний человека. Бадминтон как средство длительного сохранения творческой активности человека. Бадминтон как система оздоровительных занятий в профилактике профессиональных заболеваний человека. Содержание тренировочных занятий в бадминтоне	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	62/2	ПЗ.50 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки.	1	

	63/3	<p>ПЗ.51 Техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану. Техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад.</p> <p>Развитие физических качеств в бадминтоне.</p> <p>Совершенствование технической и тактической подготовки в бадминтоне.</p> <p>Упражнения для обучения технико-тактическим действиям: короткие удары с задней линии площадки, плоские удары, выполняемые открытой и закрытой стороной ракетки. Тактика одиночной игры в защите, в атаке. Тактика парной игры: защитные действия игроков. атакующие действия игроков. Расположение игроков от атаки к защите и наоборот. Совершенствование технических приемов и тактических действий в бадминтоне. Упражнения специальной физической подготовки.</p>	1	
	64/4	<p>ПЗ.52 Совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона</p> <p>Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне. Удары «смеш»: высоко-далекие удары по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки, укороченные удары на сетку, плоские удары в средней зоне площадки.</p> <p>Тактика смешанных (микст) игр: тактические действия юноши в атаке и в защите, тактические действия девушки в атаке, в защите. Комбинационная игра: быстрые атакующие удары со смещением обучающегося к задней линии, удары по низкой траектории в среднюю зону площадки.</p>	1	
Тема 2.8 (5) Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		6	<i>продуктивный</i>
	65/1	<p>ПЗ.53 Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование.</p> <p>Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».</p>	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	66/2	<p>ПЗ.№54 Совершенствование техники кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)). Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки</p>	1	

		и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации		
	67/3	ПЗ №55 Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	1	
	68/4	ПЗ.56 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.	1	
	69/5	ПЗ № 57 Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	1	
	70/6	ПЗ № 58 Развитие физических способностей средствами легкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	1	
Промежуточная аттестация	Содержание учебного материала		2	<i>продуктивный</i>
	71/1	Дифференцированный зачет.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	72/2	Дифференцированный зачет.	1	
Всего:			72	

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.

Легкая атлетика

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

Ядро для толкания

Общефизическая подготовка

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

Самбо

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

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, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

Рекомендуемые печатные издания по реализации общеобразовательной дисциплины представлены в методических рекомендациях по организации обучения.

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 мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р1, Темы 1.1,1.2,1.3, 1.4,1.5 П-о/с ¹¹ ,1.6 П- о/с Р 2. Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	-составление словаря терминов, либо кроссворда -защита презентации/доклада-презентации

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р1, Темы 1.1,1.2,1.3, 1.4,1.5 П-о/с, 1.6 П- о/с Р 2,Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	-выполнение самостоятельной работы -составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р1, Темы 1.1,1.2,1.3, 1.4,1.5 П-о/с, 1.6 П- о/с Р 2,Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	-составление профиограммы -заполнение дневника самоконтроля -защита реферата -составление кроссворда -фронтальный опрос -контрольное тестирование -составление комплекса упражнений -оценивание практической работы -тестирование -тестирование (контрольная работа по теории) -демонстрация комплекса ОРУ, -сдача контрольных нормативов -сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) -сдача нормативов ГТО выполнение упражнений на дифференцированном зачете

5. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основные печатные издания

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В.,Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. - ООО «Русское слово», 2019 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassv-ivah>
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.

2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие/ А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник/ А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикерчукМИ, Виноградов А.С.; под ред. акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
6. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина.— 2-е изд., перераб. и доп.— Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.
7. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. - Казань: Казан, ун-т, 2020. - 70 с.
8. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
9. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
- Ю.Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
- 11 .Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой.— 2-е изд., перераб. и доп.— Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.
12. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. - Москва: Спорт, 2018.
13. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.
14. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. Русайнс, 201

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

№ п/ п	Физические способности	Контрольно е упражнение (тест)	Возрас т, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Скоростные	Бег 30 м (сек.)	16 17	4.4 и выш е 4.3	5.1- 4.8 5.0- 4.7	5.2 и ниж е 5.2	4.8 и выш е 4.8	5.9- 5.3 5.9- 5.3	6.1 и ниж е 6.1
2	Координацион ные	Челночный бег 3×10 м (сек.)	16 17	7.3 и выш е 7.2	8.0- 7.7 7.9- 7.5	8.2 и ниж е 8.1	8.4 и выш е 8.4	9.3- 8.7 9.3- 8.7	9.7 и ниж е 9.6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места (см)	16 17	230 и выш е 240	195- 210 205- 220	180 и ниж е 190	210 и выш е 210	170- 190 170- 190	160 и ниж е 160
4	Выносливость	6-минутный бег (м)	16 17	1500 и выш е 1500	1300 - 1400 1300 - 1400	110 и ниж е 110 0	1300 и выш е 1300	1050 - 1200 1050 - 1200	900 и ниж е 900
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя, (см)	16 17	15 и выш е 15	9-12 9-12	5 и ниж е 5	20 и выш е 20	12- 14 12- 14	7 и ниж е 7
6	Силовые	Подтягивани е: на высокой перекладине из вися, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лёжа, кол-во раз (девушки)	16 17	11 и выш е 12	8-9 9-10	4 и ниж е 4	18 и выш е 18	13- 15 13- 15	6 и ниж е 6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

№ п/п	Тесты	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 3000 м (мин., сек.)	12.30	14.00	без учёта времени
2	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9.5	7.5	6.5
5	Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7	Координационный тест – челночный бег 3×10 м (сек.)	7.3	8.0	8.3
8	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9	Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики; (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7.5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

№ п/п	Тесты	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 2000 м (мин., сек.)	11.00	13.00	без учёта времени
2	Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3	Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4	Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7	Координационный тест – челночный бег 3×10 м (сек.)	8.4	9.3	9.7
8	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10.5	6.5	5.0
9	Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики; (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7.5

