

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«АРМАВИРСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.09 Физическая культура

профиль обучения: технологический

для профессии СПО

29.01.33. Мастер по изготовлению швейных изделий

Армавир, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	2 стр.
2.	Структура и содержание общеобразовательной дисциплины	4 стр.
3	Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины	5 стр.
4	Тематическое планирование	14 стр.
5	Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины	27 стр.
6	Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины	28 стр.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО

Общеобразовательная дисциплина ОД.09 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 29.01.33. Мастер по изготовлению швейных изделий.

Дисциплина ОД.09 «Физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности»

1.2. Цели и задачи изучения дисциплины:

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

1.3. Подходы к отбору содержания и определению планируемых результатов:

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих

педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

- концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;
- концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;
- концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;
- концепция преподавания учебного предмета "Физическая культура", ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;
- концепция структуры и содержания учебного предмета "Физическая культура", обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины "Физическая культура" в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	72
в т. ч.	
Основное содержание	49
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	45
Профессионально-ориентированное содержание (практическая подготовка)	22
в т. ч.:	
теоретическое обучение	5
практические занятия	17
Индивидуальный проект	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	1

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Личностные:

Личностные результаты из программы воспитания:

ЛР 1- осознающий себя гражданином и защитником великой страны:

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

ЛР 9 - Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

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

ЛР-КК 1 Признающий ценность непрерывного образования, ориентирующийся в изменяющемся рынке труда, избегающий безработицы; управляющий собственным профессиональным развитием; рефлексивно оценивающий собственный жизненный опыт, критерии личной успешности.

3.2 Метапредметные:

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.

3.3 Предметные:

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

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).

Требования к предметным результатам освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья базового курса "Адаптированная физическая культура" определяются с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей.

3.4 Профессионально ориентированные:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ПК 1.5. Использовать техническую, технологическую и нормативную документацию.

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

	<p>находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	
<p>ОК 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; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: <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>ПРБ 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p>

	<p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принимать 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 людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>Овладения универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом 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 приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; 	<p>ПРБ 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>

<p>ПК 1.5. Использовать техническую, технологическую и нормативную документацию.</p>	<p>Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственности 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; Овладения универсальными регулятивными действиями: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом 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 приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.</p>	<p>ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
		<p>Характеризовать физическую культуру как явление культуры, ее направление и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества: Ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности Положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и функциональных возможностей; Характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, читать ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой; Положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилатике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия; Выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.</p>

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ОД.09 Физическая культура

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание (содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, профессионально-ориентированное содержание)	Основные виды деятельности	Формируемые общие и профессиональные компетенции
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека					
1.1	Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	2	<p>Основное содержание</p> <p>1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в обществе, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации</p> <p>Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания: Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание</p> <p>Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.</p> <p>Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека</p>	<p>История возникновения физической культуры как социального явления.</p> <p>Здоровый образ жизни как способ жизнедеятельности. Участвуют в коллективной дискуссии. Готовят индивидуальные доклады по проблемным вопросам;</p> <p>Роль и значение оздоровительной физической культуры в современном обществе.</p> <p>Роль и значение профессионально ориентированной физической культуры в жизни современного человека и общества.</p> <p>Роль и значение соревновательно-достиженческой физической культуры в жизни современного человека и общества.</p>	<p>ОК 01</p> <p>ОК 04</p> <p>ОК 08</p>

1.2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	2	<p>Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.</p> <p>2. Контрольная работа №1 «Здоровье и здоровый образ жизни»</p>	<p>Проводят коллективное обсуждение каждого доклада, выработывают единое представление о роли и значении развития основных направлений физической культуры в современном обществе. Обсуждают закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ», анализируют основные положения.</p> <p>Отвечают письменно на вопросы теста</p>	
1.2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	2	<p>Профессионально-ориентированное содержание</p> <p>1. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Профилактика переутомления. Составление профессиональной программы. Определение принадлежности выбранной профессии/ к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики</p> <p>2. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств</p>	<p>Подбирают физические упражнения для проведения производственной гимнастики для выбранной профессии. Знакомятся и обсуждают понятие «профессионально-ориентированная физическая культура». Определяют значимые физические и личностные качества с учётом специфики получаемой профессии; определяют видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств</p>	<p>ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.5</p>

Итого по разделу	4				ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.5
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности					
2.1	2	<p>Профессионально-ориентированное содержание</p> <p>1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения</p> <p>2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности</p>	<p>Определяют индивидуальную форму осанки и знакомятся с перечнем упражнений для профилактики ее нарушений.</p> <p>1. Упражнения для закрепления правильной осанки.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц туловища</p> <p>3. Упражнения локального характера на развитие корсетных мышц</p> <p>Знакомятся и разучивают корригирующие упражнения на восстановление правильной формы и снижение выраженности сколиотической осанки.</p> <p>Разучивают комплексы зрительной гимнастики и планируют ее применение в режиме учебного дня.</p> <p>Знакомятся с основными типами телосложения, их характерными признаками.</p> <p>Составляют комплексы упражнений предметно-ориентированной направленности (на отдельные мышечные группы)</p>		

2.2	Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	<p>Профессионально-ориентированные практические занятия</p> <p>№1 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений</p> <p>№2 Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</p>	<p>Знакомятся с техникой выполнения обязательных и дополнительных тестовых заданий комплекса «ГТО», обсуждают и выявляют сложные элементы и структурные компоненты. Составляют план подготовки. Обучаются и совершенствуют технику тестовых заданий. Готовятся к выполнению норм и требований комплекса «ГТО».</p>	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.5
2.3	Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2	<p>Профессионально-ориентированные практические занятия</p> <p>№3. Применение методов самоконтроля</p> <p>№4. Оценка умственной и физической работоспособности</p>	<p>Обсуждают необходимость ежегодного медицинского осмотра. Знакомятся с правилами распределения на медицинские группы, перечнем ограничений для самостоятельных занятий спортом. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье. Знакомятся с субъективными и объективными показателями текущего состояния организма. Проводят наблюдение за субъективными показателями в течение недели и устанавливают связь с особенностями его содержания</p>	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.5
2.4	Составление и проведение	2	<p>Профессионально-ориентированные практические занятия</p>	<p>Составляют и разбирают комплекс</p>	ОК 01 ОК 04

	<p>комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач</p>	<p>№5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений производственной гимнастики №6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности</p>	<p>производственной гимнастики. Составляют и разучивают упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.</p>	<p>ОК 08 ПК 1.5</p>
2.5	<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p>Профессионально-ориентированные практические занятия №7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения. №8. Характеристика профессиональной деятельности: функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс. Вводная гимнастика. №9. Внешние условия и производственные факторы, профессиональные заболевания. Физкультурная пауза. №10. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики. Физкультурная минутка. №11. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики. Упражнения для мышц верхних конечностей. №12. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики. Упражнения для мышц пояса верхних конечностей. №13. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики Упражнения для мышц спины.</p>	<p>Осваивают упражнения производственной гимнастики</p>	<p>ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.5</p>

			№14. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики. Микропауза активного отдыха. Упражнения для глаз.			
			Учебно-тренировочные занятия			
			Гимнастика			
2.6	Основная гимнастика	2	<p>Профессионально-ориентированные практические занятия</p> <p>№15 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.</p> <p>№16 Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.</p> <p>Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки</p>	<p>Знакомятся и анализируют образцы выполнения упражнений и комплексов упражнений основной гимнастики, строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте анализируют технику и исправляют ошибки. Закрепляют технику разученных действий в условиях учебной деятельности</p>	ОК 04 ОК 08 ПК 1.5	
2.7	Спортивная гимнастика	4	<p>Практические занятия</p> <p>1. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)</p> <p>2. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)</p> <p>3. Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косога разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)</p> <p>4. Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики.</p>	<p>Знакомятся и анализируют образцы выполнения упражнений и комплексов упражнений спортивной гимнастики, анализируют технику и исправляют ошибки. Закрепляют технику разученных действий в условиях учебной деятельности</p>	ОК 04 ОК 08	
			Девушки	Юноши		

			<p>1. Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок</p> <p>2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна</p> <p>3. Опорные прыжки: через коня углом с косога разбега толчком одной ногой</p>	<p>1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из сета ноги врозь; соскок махом назад.</p> <p>2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)</p> <p>3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь</p>		
2.8	Акробатика	2	<p>Практические занятия</p> <p>5. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост</p> <p>6. Освоение акробатических элементов: стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».</p>		<p>Знакомятся и анализируют образцы выполнения упражнений и комплексов упражнений акробатики, анализируют технику и исправляют ошибки</p> <p>Закрепляют технику разученных действий в условиях учебной и игровой деятельности</p>	<p>ОК 04 ОК 08</p>

2.9	Атлетическая гимнастика	2	<p>Профессионально-ориентированные практические занятия</p> <p>№17 Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами</p> <p>Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.</p> <p>Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.</p> <p>Контрольная работа №2 по теме: «Т.Б. Упражнения для мышц живота»</p>	<p>Знакомятся и анализируют образцы выполнения упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, анализируют технику и исправляют ошибки. Закрепляют технику разученных действий в условиях учебной и игровой деятельности</p> <p>Выполняют подъем туловища за 1 мин из положения лежа</p>	ОК 04 ОК 08 ПК 1.5
2.10	Атлетические единоборства	2	<p><i>Атлетические единоборства</i></p> <p>Практические занятия</p> <p>7. Атлетические единоборства в системе профессионально-двигательной активности. Техника безопасности при занятиях. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты.</p> <p>8. Освоение/совершенствование приемов атлетических единоборств (самостраховка, стойки, захваты, броски, безопасное падение, освобождения от захватов, уход с линии атаки и т.п.).</p> <p>Силовые упражнения и единоборства в парах.</p>	<p>Знакомятся и анализируют образцы техники самостраховки, стойки, захваты, броски, безопасное падение, освобождения от захватов, уход с линии атаки соревнований, анализируют технику и исправляют ошибки (разучивание в парах). Закрепляют технику разученных действий в условиях учебной деятельности</p>	
2.11	Футбол	3	<p><i>Спортивные игры</i></p> <p>Практические занятия</p> <p>9. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча</p>	<p>Знакомятся и анализируют образцы техники вбрасывания мяча с лицевой линии, углового удара, удара от ворот, штрафного удара в условиях игры и</p>	ОК 04 ОК 08

2.12	Баскетбол	10	<p>внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.</p> <p>10.Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника</p> <p>11.Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)</p> <p>Практические занятия</p>	<p>соревнований, анализируют технику и исправляют ошибки (разучивание в парах и группах). Закрепляют технику разученных действий в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	ОК 04 ОК 08
------	-----------	----	---	---	----------------

2.13	Волейбол	10	<p>12. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения</p> <p>13. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: остановки</p> <p>14. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока</p> <p>15. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: повороты</p> <p>16. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: ловля и передача мяча двумя и одной рукой</p> <p>17. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры на месте и в движении, с отскоком от пола;</p> <p>18. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу;</p> <p>19. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча</p> <p>20. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p> <p>Контрольная работа №3 по теме: «Т.Б. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Штрафные броски»</p> <p>Практические занятия</p>	<p>мяча с лицевой линии, овладения мячом после вбрасывания спорного мяча, техникой штрафного броска, анализируют технику и исправляют ошибки (разучивание в парах и группах). Закрепляют технику разученных действий в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	<p>С линии штрафного броска обучающийся производит пять бросков мяча по баскетбольному кольцу</p> <p>Знакомятся и анализируют образцы техники подачи,</p>	<p>ОК 04 ОК 08</p>
------	----------	----	---	---	---	------------------------

			<p>21. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, 22. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения 23. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: верхняя передача мяча, 24. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: нижняя передача мяча 25. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: нижняя подача, 26. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: верхняя подача 27. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: нападающий удар, 28. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: прием мяча снизу двумя руками 29. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения 30. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p>	<p>постановки блока, нападающего удара, анализируют технику и исправляют ошибки (разучивание в парах и группах). Закрепляют технику разученных технических и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	
			<p><i>Лёгкая атлетика</i></p>		
2.14	Лёгкая атлетика	10	<p>Практические занятия 31. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; 32. Совершенствование техники спринтерского бега 33. Совершенствование техники кроссового бега 34. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м)</p>	<p>Знакомятся с образцами высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования, техникой бега на длинные и короткие дистанции, правилами эстафетного бега, техникой прыжков в длину с места и разбега, прыжков в высоту,</p>	<p>ОК 04 ОК 08</p>

			<p>35. Совершенствование техники эстафетного бега (4 * 400 м, бега по прямой с различной скоростью)</p> <p>36. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега</p> <p>37. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега</p> <p>38. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);</p> <p>39. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики</p> <p>40. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.</p>	<p>техники метания гранаты. Закрепляют технику разученных технических и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
			<p>Бадминтон</p> <p>Практические занятия</p> <p>41. Техника безопасности на занятиях. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов в бадминтоне: нападающий удар</p> <p>42. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов в бадминтоне: короткий-быстрый удар над головой, выполняемый в направлении справа налево</p> <p>43. Выполнение технико-тактических приёмов в бадминтоне: высоко-далекая подача</p> <p>44. Выполнение технико-тактических приёмов в бадминтоне: высокий атакующий удар.</p> <p>45. Разбор правил. Игра в парах через сетку с применением приёмов.</p>	<p>Знакомятся и анализируют образцы техники, анализируют технику и исправляют ошибки. Закрепляют технику разученных технико-тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
			<p>Контрольная работа №4 «Т.Б. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Жонглирование воланом»</p>	<p>Выполняют жонглирование воланом.</p>
		Итого по разделу	67	
			1	
		ВСЕГО	72	

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Для реализации программы общеобразовательной дисциплины предусмотрено следующее помещение:

Кабинет «Тренажерный зал», оснащенный оборудованием:

- тренажеры
 - мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, свисток, линейка для прыжков в длину, малые мячи для метания, эстафетные палочки, бадминтонные ракетки, воланы.
 - **техническими средствами обучения:**
 - учебно-методический комплекс (УМК) преподавателя;
 - тематические папки
 - комплект технической документации, в том числе паспорта на средства обучения, инструкции по их использованию и технике безопасности;
 - информационные стенды
- Спортивная площадка, оснащенная оборудованием;**
- стойки волейбольные с волейбольной сеткой
 - ворота для мини-футбола
 - щит баскетбольный
 - кольцо баскетбольное

5.2. Информационное обеспечение реализации программы

5.2.1. Основные печатные издания

1 Физическая культура: базовый уровень: учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования/ В.И. Лях. - Москва: Просвещение, 2024. -287, (1) с: ил. – (Учебник СПО). - Текст: непосредственный

5.2.2. Дополнительные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-изд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

5.2.3. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>
2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Предметные результаты обучения</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p> <p>Требования к предметным результатам освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья определяются с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей.</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений. Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта</p>

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости предусмотрено увеличение времени на подготовку, а также предоставление дополнительного времени для подготовки ответа.