

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: социально-экономический
для профессии СПО 46.01.03 Делопроизводитель

Армавир, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	4
2.	Структура и содержание общеобразовательной дисциплины	6
3	Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины	10
4	Тематическое планирование	20
5	Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины	56
6	Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины	57

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО

Общеобразовательная дисциплина ОД.09 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 46.01.03 Делопроизводитель.

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

1.2. Цели и задачи изучения дисциплины:

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трем основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надежности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне".

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счет индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, ее месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

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.

Федеральная рабочая программа

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.

В связи с климатическими условиями нагрузка по разделам формируется следующим образом: часы из разделов - лыжные гонки, плавание распределяются по разделам спортивные игры (гандбол), лёгкая атлетика, гимнастика. В данную программу были внесены изменения, не противоречащие основным требованиям процесса образования данного уровня.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	140
Основное содержание	95
в т. ч.:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	85
Профессионально ориентированное содержание	42
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	42
Промежуточная аттестация в форме зачёта, зачёта, дифференцированного зачёта	3

2.2 Содержание.

Знания о физической культуре.

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.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

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.

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.

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. 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.

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.

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.

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.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

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. Федеральная рабочая программа

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр обучающихся 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.

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. Джсkobсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхροгимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

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. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование

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.

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры».

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.

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.

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.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных

действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.

Модуль «Базовая физическая подготовка». Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, штанги и других). Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и других). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (прыжки через скакалку, многоскоки). Бег с дополнительным отягощением (на короткие дистанции, эстафеты).

Развитие скоростных способностей. Челночный бег. Бег с ускорениями из разных исходных положений. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие координации движений. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Упражнения в статическом равновесии.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 ЛИЧНОСТНЫЕ:

- 1) гражданского воспитания:
 - сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
 - осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
 - принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
 - готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
 - готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;
 - умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
 - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;
- 2) патриотического воспитания:
 - сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
 - ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
 - идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;
- 3) духовно-нравственного воспитания:
 - осознание духовных ценностей российского народа;
 - сформированность нравственного сознания, этического поведения;
 - способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
 - осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
 - ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;
- 4) эстетического воспитания:
 - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
 - способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
 - убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
 - готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;
- 5) физического воспитания:
 - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности;
способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социальноэкономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности;

готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

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.

ЛР11 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:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические действия:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её 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;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

Базовые исследовательские действия:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

осуществлять различные виды 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 её 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 приобретённый опыт;

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.

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 учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её 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.

Коммуникативные универсальные учебные действия

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;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

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;

Самоконтроль, принятие себя и других:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибку;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека

Совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях;
проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

3.3. ПРЕДМЕТНЫЕ:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления 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 учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике 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.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их

содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

3.4 ПРОФЕССИОНАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННЫЕ:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определённых руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ПК 1.7. Составлять и оформлять служебные документы, материалы с использованием формуляров документов конкретных видов

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	Дисциплинарные (предметные)
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.</p>	<p>Общие*</p> <p>В части трудового воспитания: -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> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями: б) базовые исследовательские действия: -владение навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; -выявить причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; -анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; -уметь интегрировать знания из разных предметных областей; -выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</p>	<p>-уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</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>-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>

	<p>-способность их использования в познавательной и социальной практике</p>	
<p>ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: -формированность здорового и безопасного образа жизни, ответственное отношение к своему здоровью; -потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; -активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: -самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; -давать оценку новым ситуациям; -разширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; -делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; -оценивать приобретенный опыт -способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.</p>	<p>-уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) -владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; -владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; -владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; -владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное их применение в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>

<p>ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>-уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</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
<p>ПК 1.7. Составлять и оформлять служебные документы, материалы использованкем формуляров документов конкретных видов.</p>	<p>ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны</p> <p>ЛР 2 Проверяющий 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.</p> <p>ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных</p>	<p>характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;</p> <p>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;</p> <p>положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для</p>

	<p>игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p> <p>ЛР11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий обладающий основами эстетической культуры.</p> <p>ЛР-КК-1 –признающий ценность непрерывного образования, ориентирующийся в изменяющемся рынке труда, избегающий безработицы; управляющий собственным профессиональным развитием; рефлексивно оценивающий собственный жизненный опыт, критерия личной успешности.</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>б) самоконтроль:</p> <p>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</p>	<p>самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.</p> <p>характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;</p> <p>положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждение раннего старения и сохранении творческого долголетия;</p> <p>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 профессиональные компетенции
Теоретическая часть.					
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как социальное явление	3	<p>Основное содержание</p> <p>1. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельностью. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.</p> <p>2. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).</p> <p>3. 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</p>	<p>1) Истоки возникновения культуры как социального явления.</p> <p>2) Культура как способ развития человека.</p> <p>3) Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека. Участвуют в коллективной дискуссии. Готовят индивидуальные доклады по проблемным вопросам:</p> <p>1) Роль и значение оздоровительной физической культуры в жизни современного человека и общества.</p> <p>2) Роль и значение профессиональноориентированной физической культуры в жизни современного человека и общества.</p> <p>3) Роль и значение соревновательнодостиженческой физической культуры в современном обществе. Проводят коллективное обсуждение каждого доклада, выработывают единые представления о</p>	ОК 2, ОК 3, ОК 6

	<p>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. 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 Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»</p>	<p>роли и значении развития основных направлений физической культуры в современном обществе. Участвуют в беседе с учителем. Обсуждают рассказ учителя и материал учебника о целях и задачах создания Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО в период СССР, дополняют его материалом из Интернета и иных источников. Формулируют общее мнение о роли комплекса ГТО в воспитании подрастающего поколения, подготовке его к трудовой деятельности и защите отечества. Рассматривают и обсуждают материал учебника о целях и задачах комплекса ГТО на современном этапе развития РФ, выявляют связь его базовых положений с основами комплекса ГТО периода СССР. Обсуждают и анализируют целесообразность комплекса ГТО для развития современных школьников, его роль и значение в жизни современного человека. Знакомятся с основами организации и проведения мероприятий по сдаче нормативных требований комплекса ГТО, правилами оформления нагрудных знаков. Обсуждают с учителем статью Закона РФ «О физической культуре и спорте в РФ», анализируют основные принципы и ценностные ориентации развития</p>
--	--	--

			<p>физической культуры в обществе. Обсуждают права и правила поведения зрителей во время официальных спортивных соревнований, делают заключение о целесообразности их обязательного выполнения. Обсуждают с учителем статьи Закона РФ «Об образовании в РФ», рассматривают обязанности образовательных организаций в развитии физической культуры, проведении обязательных и дополнительных занятий, спортивных соревнований и оздоровительных мероприятий среди учащихся. Анализируют выполнение статей Закона РФ в своей образовательной организации, высказывают предложения по совершенствованию деятельности системы физического воспитания</p>	<p>ОК 2, ОК 3, ОК 6</p>
<p>1.2 Физическая культура как средство укрепления здоровья человека</p>	<p>1</p>	<p>Основное содержание</p> <p>1. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой.</p> <p>Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание</p>	<p>1) Физическая культура и физическое здоровье.</p> <p>2) Физическая культура и психическое здоровье.</p> <p>3) Физическая культура и социальное здоровье. Знакомится с общими представлениями о фитнесе как массовом движении в системной организации оздоровительной физической культуры, его истории и</p>	

			<p>ценностных ориентациях, основных направлениях и целевых задачах. Выбирают одну из предлагаемых тем реферата и готовят его содержание:</p> <p>1) Ритмическая гимнастика: история и целевое предназначение.</p> <p>2) Аэробная гимнастика: история и целевое предназначение.</p> <p>3) Шейпинг: история и целевое предназначение.</p> <p>4) Атлетическая гимнастика: история и целевое предназначение.</p> <p>5) Стретчинг: история и целевое предназначение. Организуют проведение круглого стола, делают доклады по темам рефератов и задают вопросы, обсуждают их содержание, дополняют содержание сделанных докладов.</p>	
		1	Контрольная работа №1 по теме: Раздел 1. Знания о физической культуре	
		5	Итого по разделу	
Раздел 2 Способы самостоятельной двигательной деятельности				
2.1.	Физкультурно-оздоровительные	3	Практические занятия	ОК 2, ОК 3, ОК 6

<p>мероприятия в условиях активного отдыха и досуга</p>	<p>№1 Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). №2 Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. №3 Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания.</p>	<p>Знакомятся и обсуждают понятие «образ жизни человека», анализируют содержание его основных направлений и компонентов, приводят примеры из своего образа жизни. Знакомятся с особенностями организации досуговой деятельности, её оздоровительными формами и их планированием, обсуждают их роль и значение в образе жизни современного человека. Знакомятся с понятием «активный отдых» как оздоровительной формой организации досуговой деятельности, обсуждают и анализируют его содержание, связь с укреплением и сохранением здоровья. Участвуют в индивидуальной проектной деятельности практического характера. Определяют цель проекта и формулируют его результат. Намечают</p>	<p>ОК 2, ОК 3, ОК 6 ПК 1.7</p>
<p>3</p>	<p>Профессионально ориентированное содержание</p>		
	<p>Практические занятия</p>		

	<p>№ 1. Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.</p> <p>№ 2. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.</p> <p>№ 3. Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.</p>	<p>план разработки проекта, формулируют поэтапные задачи и планируют результаты для каждого этапа. Осуществляют поиск необходимой литературы, проводят её анализ и обобщение, составляют план доклада по результатам проектной деятельности.</p> <p>Разрабатывают индивидуальные проекты, осуществляют их оформление и готовят тексты выступлений. Организуют обсуждение проектов с учащимися класса, отвечают на вопросы. Обсуждают рассказ учителя о целевом назначении ежегодного медицинского осмотра, его содержательном наполнении, связи с организацией и проведением регулярных занятий физической культурой и спортом. Знакомятся с правилами распределения учащихся на медицинские группы и перечнем ограничений для самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Обсуждают роль и значение контроля за состоянием здоровья для организации самостоятельных занятий, подбора физических упражнений и индивидуальной нагрузки. Участвуют в мини-исследовании. Обсуждают способы профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы, устанавливают её связь с организацией</p>
--	--	---

	<p>регулярных занятий физической культурой и спортом. Анализируют целевые назначения пробы Руфье, обсуждают правила и приёмы её проведения. Обучаются проводить пробу Руфье в парах, оценивают индивидуальные показатели и сравнивают их с данными стандартной таблицы. Делают выводы об индивидуальном состоянии сердечно-сосудистой системы, учитывают их при выборе величины и направленности физической нагрузки для самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Знакомятся с субъективными показателями текущего состояния организма, анализируют способы и критерии их оценивания (настроение, самочувствие, режим сна и питания). Проводят наблюдение за субъективными показателями в течение учебной недели и оценивают его по соответствующим критериям. Анализируют динамику показателей состояния организма в недельном режиме и устанавливают связь с особенностями его содержания. Знакомятся с объективными показателями индивидуального состояния организма.</p>
Итого по разделу	6
Практическая часть	

Физическое совершенствование.

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

1.2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	<p>Профессионально ориентированное содержание</p> <p>Практические занятия</p> <p>№4. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.</p> <p>№ 5. Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации.</p> <p>№ 6. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой</p>	<p>Определяют индивидуальную форму осанки и знакомятся с перечнем упражнений для профилактики её нарушения.</p> <p>1) Упражнения для закрепления навыка 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>Разрабатывают и разучивают индивидуальные комплексы упражнений с учётом индивидуальных особенностей формы осанки.</p> <p>Составляют индивидуальные комплексы упражнений зрительной гимнастики, разучивают их и планируют выполнение в режиме учебного дня.</p> <p>Составляют индивидуальные комплексы упражнений для профилактики напряжения шейного и грудного отделов позвоночника; разучивают их и планируют выполнение в режиме</p>	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ПК 1.7
-----	---	---	--	--	--------------------------

	<p>учебного дня. Знакомятся с основными типами телосложения и их характерными признаками. Знакомятся с упражнениями атлетической гимнастики и составляют из них комплексы предметно-ориентированной направленности (на отдельные мышечные группы). Разучивают комплексы упражнений атлетической гимнастики и планируют их в содержании занятий кондиционной тренировкой с индивидуально подобранным режимом физической нагрузки.</p> <p>Знакомятся с основными направлениями аэробной гимнастики и их функциональной направленности на физическое состояние организма. Знакомятся с упражнениями аэробной гимнастики и составляют из них комплексы упражнений с предметно-ориентированной направленностью. Разучивают комплексы упражнений аэробной гимнастики и планируют их в содержании занятий кондиционной тренировкой с индивидуально подобранным режимом физической нагрузки.</p>
Итого по разделу	3
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность	
2.1 Модуль «Спортивные»	6
Практические занятия	
	ОК 6

<p>Игры» Футбол</p>	<p>№4 Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности №5 Вбрасывание мяча №6 Техники углового удара в игровых и соревновательных условиях №7 Техники углового удара в стандартных условиях №8 Техники удара от ворот в игровых и соревновательных условиях №9 Техники удара от ворот в разные участки футбольного поля</p>	<p>Знакомятся и анализируют образцы техники вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях. Разучивают вбрасывание мяча в стандартных условиях, анализируют технику и исправляют ошибки (разучивание в парах и в группах). Знакомятся и анализируют образцы техники углового удара в игровых и соревновательных условиях. Разучивают технику углового удара в стандартных условиях, анализируют и исправляют ошибки (разучивание в группах). Знакомятся и анализируют образцы техники удара от ворот в игровых и соревновательных условиях. Разучивают технику удара от ворот в разные участки футбольного поля, анализируют и исправляют ошибки одноклассников. Знакомятся и анализируют образцы техники штрафного удара с одиннадцатиметровой отметки. Разучивают штрафной удар с одиннадцатиметровой отметки в разные зоны (квадраты) футбольных ворот. Закрепляют технику разученных действий в условиях учебной и</p>	<p>ОК 6 ПК 1.7</p>
<p>2</p>	<p>Профессионально ориентированное содержание</p>		

			<p>№ 7. Техники игровых действий: бросание мяча с ладонной линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях.</p> <p>№ 8. Закрепление техники разученных действий в условиях учебной деятельности и игровой деятельности</p>	игровой деятельности.	
		1	<p>Контрольная работа №2 по теме: Техники штрафного удара с одинадцатиметровой отметки</p>		
2.2	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол	3	<p>Практические занятия</p> <p>№10 Техника выполнения игровых действий: бросание мяча с ладонной линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков.</p> <p>№11 Выполнение правил 3-8-24 секунды в условиях игровой деятельности.</p> <p>№12 Техника штрафного броска</p>	<p>Знакомятся и анализируют образцы техники бросания мяча с ладонной линии в игровых и соревновательных условиях. Разучивают бросание мяча в стандартных условиях, анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах). Знакомятся и анализируют образцы техники овладения мячом при разыгрывании «спорного мяча» в игровых и соревновательных условиях.</p>	ОК 6 ОК 6 ПК 1.7
		1	<p>Профессионально ориентированное содержание</p> <p>Практические занятия</p>		

2.3	Модуль «Спортивные	4	<p>№ 9. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности</p>	<p>Разучивают способы овладения мячом при разыгрывании «спортивного мяча», анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах). Знакомятся и анализируют образцы выполнения техники штрафного броска в игровых и соревновательных условиях. Разучивают способы выполнения техники штрафного броска в учебной и игровой деятельности, анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах). Знакомятся с выполнением правил 3–8–24 секунд в условиях соревновательной деятельности, обучаются использовать правило в условиях учебной и игровой деятельности. Закрепляют технические и тактические действия в условиях игровой и учебной деятельности</p>	ОК 6
-----	--------------------	---	---	---	------

игры» Волейбол	<p>№13 Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении).</p> <p>№14 Тактические действия в защите и нападении.</p> <p>№15 Техника постановки блока</p> <p>№16 Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности</p>	<p>Знакомятся с техникой «постановки блока», находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения. Разучивают подводящие упражнения и анализируют их технику выполнения. Предлагают способы устранения возможных ошибок. Разучивают технику постановки блока в стандартных и вариативных условиях. Закрепляют технику постановки блоков в учебной и игровой деятельности. Знакомятся с техникой атакующего удара, находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения. Разучивают технику нападающего удара в стандартных и вариативных условиях, анализируют технику у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок. Совершенствуют технику нападающего удара в разные зоны волейбольной площадки. Совершенствуют технические и тактические действия в защите и нападении в процессе учебной и игровой деятельности</p>	<p>ОК 2, ОК 3, ОК 6 ПК 1.7</p>
Итого по разделу	17		
Раздел 3. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»			
3.1 Спортивная подготовка	1	<p>Профессионально ориентированное содержание</p>	<p>Осваивают технику соревновательных</p>
		<p>Практические занятия</p>	

			<p>№ 10. Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.</p>	<p>действий избранного вида спорта. Развивают физические качества в системе базовой и специальной физической подготовки. Готовятся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и демонстрируют простоты в показателях развития физических качеств. Активно участвуют в спортивном соревновании по избранному виду спорта</p>	<p>ОК 2, ОК 3, ОК 6 ПК 1.7</p>
3.2	Базовая физическая подготовка	1	<p>Профессионально ориентированное содержание</p> <p>Практические занятия</p> <p>№ 11. 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-этических игр.</p>	<p>Готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта и спортивных игр</p>	<p>ОК 2, ОК 3, ОК 6 ПК 1.7</p>
		1	Зачёт		
		3	Итого по разделу		
			Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	2	<p>Основное содержание</p> <p>1. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации.</p> <p>2. Основные компоненты здорового</p>	<p>Участвуют в круглом столе. Распределяются по группам и выбирают тему для выступления из числа предлагаемых:</p> <p>1) Адаптация организма к физическим нагрузкам как фактор укрепления</p>	<p>ОК 2, ОК 3, ОК 6</p>

<p>образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.</p> <p>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.</p> <p>Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой. Понятие «профессиональноориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение.</p> <p>Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах</p>	<p>здоровья человека.</p> <p>2) Характеристика основных этапов адаптации и их связь с функциональными возможностями организма.</p> <p>3) Правила (принципы) планирования занятий кондиционной тренировкой с учётом особенностей адаптации организма к физическим нагрузкам. Анализируют источники литературы и составляют содержание выступления по избранному вопросу и распределяют задания между членами группы (анализ и обобщение литературных источников; подготовка презентации и доклада; подготовка докладчиков и т. п.). Обсуждают содержание и ход подготовки выступления, организуют проведение круглого стола и дискуссию по обсуждаемым вопросам. Участвуют в коллективной дискуссии. Выбирают темы для дискуссии из числа предлагаемых и обосновывают причины выбора: 1) Здоровый образ жизни как объективный фактор укрепления и сохранения здоровья. 2) Рациональная организация труда как компонент здорового образа жизни. 3) Занятия физической культурой как средство профилактики и искоренения вредных привычек. 4) Личная гигиена как компонент здорового образа</p>
--	--

жизни. 5) Роль и значение закалывания в повышении защитных свойств организма. 6) Банные процедуры и их оздоровительное влияние на организм человека. Подбирают и анализируют необходимый для сообщения материал, формулируют вопросы для дискуссии. Обсуждают с одноклассниками подготовленное сообщение, отвечают на вопросы, отстаивая свою точку зрения. Проводят мини-исследование. Разрабатывают индивидуальную таблицу суточного расхода энергии. Рассчитывают суточный расход энергии исходя из содержания индивидуального режима дня и сопоставляют его со стандартными показателями энерготрат. Рассчитывают индивидуальный расход энергии в недельном учебном цикле, соотносят его с требованиями должного объема двигательной активности. Знакомятся с понятием «прикладноориентированная физическая культура», её целью и задачами, современными направлениями, формами организации. Обсуждают информацию учителя о роли и значении профессионально-прикладной физической подготовки в системе общего среднего и профессионального образования.

1.2	Профилактика травматизма и оказание первой	и	2	Основное содержание	<p>рассматривают примеры её связи с содержанием предлагаемой будущей профессии. Рассматривают вопросы организации и содержания занятий профессиональноприкладной физической культурой в режиме профессиональной деятельности, их роль в оптимизации работоспособности и профилактики профессиональных заболеваний.</p>	ОК 2, ОК 3, ОК 6
-----	--	---	---	---------------------	--	------------------

	<p>помощи во время занятий физической культурой</p>	<p>1. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.</p> <p>2. Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах</p>	<p>Знакомятся с информацией учителя об основных причинах возникновения травм на занятиях физической культурой и спортом. Обсуждают и анализируют примеры из личного опыта возникновения травм, предлагают возможные способы их предупреждения. Обсуждают общие правила профилактики травматизма и целесообразность их выполнения во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Знакомятся с видами ушибов и выявляют их характерные признаки. Знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при ушибах. Распределяются по группам и в каждой группе изучают действия по оказанию первой помощи при ушибах, определённой части тела: носа, головы, живота, сотрясения мозга. В каждой группе участники тренируются в выполнении необходимых действий, контролируют выполнение друг друга, помогают действиями и советами. Каждая группа выделяет своего участника, который рассказывает и показывает учащимся класса разученные им действия, отвечает на вопросы по оказанию первой помощи при ушибе определённой части тела. Участники других групп тренируются в этих действиях, а участники первой</p>
--	---	--	--

группы контролируют правильность их выполнения. Знакомятся с видами переломов и вывихов и выявляют их характерные признаки. Знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при вывихах и переломах. Распределяются по группам и в каждой группе изучают действия по оказанию первой помощи при переломах конкретной части тела: бедра; голени; плеча и предплечья; вывиха ключицы и кисти. Каждая группа выделяет своего участника, который рассказывает и показывает учащимся другим групп разученные им действия, отвечает на вопросы по оказанию первой помощи при вывихах, переломах. Участники других групп тренируются в этих действиях, а участники первой группы контролируют правильность их выполнения. Знакомятся с видами обморожения, проявлениями солнечного и теплового ударов. Знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах. Распределяются по группам и в каждой группе тренируются действиям по оказанию первой помощи при определённых видах обморожения, солнечном и тепловом ударах. Каждая группа выделяет своего участника,

который рассказывает и показывает учащимся другим группам разученные им действия по оказанию первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах. Участники других групп тренируются в этих действиях, а участники первой группы контролируют правильность их выполнения

		1	Контрольная работа №3 по теме: Знания о физической культуре	
		5		
Итого по разделу				
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности				
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	3	Профессионально ориентированное содержание	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ПК 1.7
			Практические занятия	<p>Знакомятся с понятием «релаксация», её оздоровительной и профилактической направленностью, основными методами и процедурами. Знакомятся с методом Э. Джекобсона, его оздоровительной и профилактической направленностью, правилами организации и основными приёмами. Тренируются в проведении метода Э. Джекобсона, обсуждают состояние организма после его применения с одноклассниками. Знакомятся с методом аутогенной тренировки, обсуждают его оздоровительную и профилактическую направленность, правила организации</p>

	<p>№ 12. 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, синхрोगимнастика по методу «Ключ»).</p> <p>№ 13. Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа.</p> <p>№ 14. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.</p>	<p>и проведения. Разучивают тексточки аутогенной тренировки и упражняются в проведении её сеансов разной направленности. Проводят сеансы аутогенной тренировки и обсуждают с одноклассниками состояния, которые вызывает каждый из сеансов. Знакомятся с сеансом дыхательной гимнастики, её оздоровительной и профилактической направленностью, правилами организации и проведения. Разучивают дыхательные упражнения, контролируют технику выполнения друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения. Выполняют сеансы дыхательной гимнастики и обсуждают с одноклассниками состояния, которые они вызывают. Знакомятся с основами синхрोगимнастики по методу «Ключ», обсуждают её оздоровительную и профилактическую направленность, правила организации и проведения. Разучивают упражнения синхрोगимнастики и контролируют технику их выполнения друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения. Выполняют комплекс синхрोगимнастики и обсуждают с одноклассниками состояния, которые он вызывает. Знакомятся с видами и разновидностями массажа, их оздоровительными свойствами.</p>
--	---	---

2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению	2	Практические занятия	<p>правилами проведения процедур массажа и гигиеническими требованиями. Знакомятся с информацией учителя об оздоровительных свойствах банных процедур, обсуждают их целесообразность в организации здорового образа жизни. Делятся опытом посещения банных процедур, рассказывают об устройствах парильных комнат, расположенных каменки и пологов, гигиенических требованиях к помещению. Знакомятся с правилами поведения в парильной комнате и подготовке к парению. Анализируют основные этапы парения, их продолжительность и содержательную направленность.</p>	
				ОК 2, ОК 3, ОК 6	

<p>нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»</p>	<p>№17 Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле.</p> <p>№18 Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.</p>	<p>Знакомятся с правилами организации и планирования тренировочных занятий самостоятельной подготовкой, анализируют особенности планирования их содержания и распределения по учебным циклам (четвертям). Знакомятся со способами определения функциональной направленности тренировочных занятий, обсуждают роль и место педагогического контроля в планировании их содержания. Знакомятся с техникой выполнения обязательных и дополнительных тестовых заданий комплекса ГТО, обсуждают и выявляют сложные их элементы и структурные компоненты. Составляют план технической подготовки, определяют объём необходимого времени для разучивания и совершенствования</p>	<p>ОК 2, ОК 3, ОК 6 ПК 1.7</p>
	<p>1</p>	<p>Профессионально ориентированное содержание</p> <p>Практические занятия</p>	

№ 15. Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки

каждого тестового задания. Обучаются и совершенствуют технику тестовых заданий, сравнивают её с требованиями комплекса ГТО. Демонстрируют технику выполнения тестовых заданий друг другу, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения. Участвуют в индивидуальной проектной деятельности практического характера. Определяют цель и конечный планируемый результат физической подготовки, формулируют задачи и приемы показателей в физических качествах по учебным четвертям. Знакомятся с основными мышечными группами и приемами их массирования. Обучаются приемам самомассажа основных мышечных групп, контролируют их выполнение другими учащимися, предлагают им способы устранения ошибок. Проводят процедуры самомассажа в системе тренировочных занятий, отработывают отдельные его приемы на уроках физической культуры. Подбирают средства и методы достижения запланированных приростов показателей в физических качествах, планируют их в системной организации тренировочных занятий в годичном цикле. Проводят тренировочные занятия по развитию

					запланированных физических качеств, вносят коррекцию в содержание и направленность физических нагрузок. Демонстрируют результаты в тестовых испытаниях в условиях учебной и соревновательной деятельности	
				6		
Итого по разделу						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	Профессионально ориентированное содержание	оригинальное		ОК 2, ОК 3, ОК 6, ПК 1.7
			Практические задания		Разучивают упражнения для	

<p>№ 16. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, снижения массы тела</p> <p>№ 17. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации</p> <p>№ 18. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой</p>	<p>профилактики острых респираторных заболеваний и подбирают для них индивидуальную дозировку. Объединяют упражнения в комплекс и выполняют его в системе индивидуальных оздоровительных мероприятий. Знакомятся с популярными системами снижения массы тела, определяют их общность и различия, устанавливают правила подбора и дозирования физических нагрузок. Разрабатывают индивидуальный комплекс упражнений, включают его в систему оздоровительных мероприятий и выполняют под контролем измерения ИМТ. Знакомятся с проявлением целлюлита, причинами его появления и практикой профилактики. Разучивают упражнения для профилактики целлюлита и выполняют их в системе индивидуальных оздоровительных мероприятий. Знакомятся с историей шейпинга как оздоровительной системы, обсуждают различия и общность шейпинга с атлетической гимнастикой, выясняют его цель и содержательное наполнение. Обсуждают правила подбора упражнений и технику их выполнения с учётом индивидуальных особенностей физического развития и здоровья. Разрабатывают комплексы</p>
---	--

				<p>упражнений силовой гимнастики и включают их в содержание занятий кондиционной тренировкой. Знакомятся с историей стретчинга как оздоровительной системой, выявляют его цель и содержательное наполнение. Обсуждают правила подбора упражнений и технику их выполнения с учётом индивидуальных особенностей физического развития и здоровья. Разучивают комплексы упражнений по программе стретчинга и включают их в содержание занятий кондиционной тренировкой.</p>	
Итого по разделу			3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные	6	Практические занятия		ОК 6

<p>игры». Футбол</p>	<p>№19 Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.</p> <p>№20 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: отбор мяча</p> <p>№21 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: обманные движения</p> <p>№22 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по летящему мячу средней частью подъёма ноги</p> <p>№23 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры удары головой на месте и в прыжке</p> <p>Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: остановка мяча ногой, грудью</p>	<p>Знакомятся с выполнением технических приёмов известных футболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира. Закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности. Соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях</p>
-----------------------------	---	--

		1	<p>Профессионально ориентированное содержание</p> <p>Практические занятия</p> <p>№ 19. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности</p>		ОК 6 ПК 1.7
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	7	<p>Практические занятия</p> <p>№25 Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.</p> <p>№26 Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности</p> <p>№27 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: ловля и передача мяча двумя руками на месте</p> <p>№28 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: ведение мяча на месте и в движении</p> <p>№29 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: ловля и передача мяча двумя руками с отскоком от пола</p> <p>№30 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: ведение мяча по прямой с изменением скорости</p> <p>№31 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: ведение мяча по прямой с изменением высоты отскока и направления, по зрительному и</p>	<p>Знакомятся с выполненным техническими приёмами известных баскетболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира. Закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности. Соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях</p>	ОК 6

2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	5	<p>слуховому сигналу</p> <p>Практические занятия №32 Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. №33 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: передача мяча двумя руками на месте №34 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: приём мяча на месте №35 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: приём мяча в движении №36 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: учебная игра</p> <p>Профессионально ориентированное содержание</p> <p>Практические занятия № 20. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности</p> <p>Контрольная работа №4 по теме: «Передача мяча в тройках за 30 сек.»</p>	<p>Знакомятся с выполнением технических приёмов известных волейболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира. Закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности.</p> <p>Соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях.</p>	ОК 6
Итого по разделу			1		ОК 6 ПК 1.7
Раздел 3. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
3.1	Спортивная подготовка	1	<p>Профессионально ориентированное содержание</p>	Осваивают технику соревновательных действий избранного вида спорта.	ОК 2, ОК 3, ОК 6

		Практические занятия № 21. Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях	Развивают физические качества в системе базовой и специальной физической подготовки. Готовятся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и демонстрируют приросты в показателях развития физических качеств. Активно участвуют в спортивных соревнованиях по избранному виду спорт	ПК 1.7
3.2	Базовая физическая подготовка	1	Профессионально ориентированное содержание Практические занятия № 22. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ПК 1.7
	Итого по модулю	2		
		1	Зачёт	
3.2	Базовая физическая подготовка	7	Практические занятия №37 Разучивание техники бросков по воротам №38 Движения с мячом, финты №39 Техника игры вратаря №40 Техника выполнения пенальти №41 Игра по упрощенным правилам	ОК 2, ОК 3, ОК 6
3.2.2	Гандбол			

3.2.3	Лёгкая атлетика	34	<p>№42 Игра по правилам</p> <p>Контрольная работа №5 по теме: «Т.Б. Броски мяча в ворота»</p> <p>Практические занятия</p> <p>№43 Совершенствование техники прыжка с места</p> <p>№44 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега</p> <p>№45 Закрепление техники прыжка в длину.</p> <p>Контрольные упражнения по прыжкам в длину.</p> <p>№46 Совершенствование техники прыжка в высоту, способом «перешагивание»</p> <p>№47 Совершенствование техники прыжка в высоту, способом «перекидной».</p> <p>№48 Совершенствование техники прыжка в высоту, контрольное упражнение.</p> <p>№49 Бег на 500м (тренировочный)</p> <p>№50 ОФП: прыжковая подготовка, прыжки на одной ноге 4*30м, на другой ноге – 4*30м</p> <p>№51 Совершенствование техники низкого старта</p> <p>№52 Совершенствование техники среднего старта</p> <p>№53 Совершенствование техники высокого старта</p> <p>№54 Совершенствование техники бега на короткую дистанцию 3*30м.</p> <p>№55 Совершенствование техники бега на короткую дистанцию 3*50м.</p> <p>№56 Совершенствование техники бега на 100м</p> <p>№57 Совершенствование техники бега на</p>	ОК 2, ОК 3
-------	-----------------	----	---	------------

		<p>200м №58 Совершенствование техники бега на 400м</p> <p>№59 Совершенствование техники бега на средние дистанции: 500м</p> <p>№60 Совершенствование техники бега на средние дистанции: 800м</p> <p>№61 Совершенствование техники кроссовой подготовки 2,3 км.</p> <p>№62 Совершенствование техники кроссового бега, без учета километров (25-30 мин)</p> <p>№63 Совершенствование техники контрольного бега на 2000 м(девущка), 3000 м(юноши)</p> <p>№64 ОФП: Бег на 3км</p> <p>№65 ОФП: Бег с низкого старта -30м</p> <p>№66 ОФП: Бег с низкого старта -60м</p> <p>№67 ОФП: Бег с низкого старта – 100м</p> <p>№68 Совершенствование техники метания мяча.</p> <p>№69 Совершенствование техники метания мяча в горизонтальную цель</p> <p>№70 Совершенствование техники метания малого мяча с разбега</p> <p>№71 Совершенствование техники метания малого мяча на дальность</p> <p>№72 Совершенствование техники метания малого мяча – контрольные упражнения</p> <p>№73 Совершенствование техники метания малого мяча с разбега на дальность</p> <p>№74 Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег, 4*50м.</p>
--	--	--

		<p>№75 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.</p> <p>№76 Контрольное упражнение – передача эстафетной палочки</p>		
	1	<p>Профессионально ориентированное содержание</p> <p>Практические занятия</p> <p>№ 23. Общая физическая подготовка.</p>		ОК 2, ОК 3 ПК 1.7
3.2.4	5	<p>Практические занятия</p> <p>№ 77. Куварки через препятствие</p> <p>№78 Упражнения с мячом</p> <p>№79 Упражнения с обручем</p> <p>№80 Упражнения на координацию «ласточка»</p> <p>№81 Махи на перекладине и соскок</p>		ОК 2, ОК 3
	19	<p>Профессионально ориентированное содержание</p> <p>Практические занятия</p> <p>№ 24. Выполнение строевых приёмов</p> <p>№ 25. Выполнение поворотов на месте, передвижений</p> <p>№ 26. Выполнение построений и перестроений</p> <p>№ 27. Выполнение размыкания и смыкания</p> <p>№ 28. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета</p> <p>№ 29. Выполнение общеразвивающих упражнений с предметом</p> <p>№ 30. Выполнение общеразвивающих упражнений в парах</p> <p>№ 31. Упражнения на шведской стенке.</p> <p>№ 32. Упражнения на гимнастической</p>		ОК 2, ОК 3 ПК 1.7

		<p>скамейке (равновесие).</p> <p>№ 33. Парно - силовые упражнения.</p> <p>№ 34. Кувьрки вперед и назад.</p> <p>№ 35. Стойка на лопатках, перекаты.</p> <p>№ 36. Упражнения с гантелями</p> <p>№ 37. Соединение кувьрков вперед и назад</p> <p>№ 38. Переворот с 4-5 шагов с разбега (колесо).</p> <p>№ 39. Упражнения для коррекции зрения</p> <p>№ 40. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением)</p> <p>№ 41. Упражнения для коррекции нарушенной осанки</p> <p>№ 42. ОРУ (Общеразвивающие Упражнения)</p>		
	1	Контрольная работа №6 по теме: Подтягивание на перекладине		
	67			
	1	Дифференцированный зачет		
Итого по разделу	140			
Общее количество часов по программе				

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Для реализации программы общеобразовательной дисциплины предусмотрено следующее помещение:

Кабинет - Тренажерный зал

оснащенный оборудованием:

- рабочее место преподавателя;

- тренажеры;

- мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи гандбольные, свисток, линейка для прыжков в длину, малые мячи для метания, эстафетные палочки, шашки, шахматы.

• **техническими средствами обучения:**

- учебно-методический комплекс (УМК) преподавателя;

- тематические папки:

1.1. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

1.2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания

1.3. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения

1.4. ЛФК при заболеваниях органов мочевого выделения

1.5. ЛФК при расстройствах обмена веществ и заболеваниях желез внутренней секреции

1.6. ЛФК при дефектах осанки и деформациях опорно-двигательного аппарата

1.7. ЛФК при заболеваниях суставов

1.8. ЛФК при переломах позвоночника

1.9. ЛФК после повреждения органов движения, опоры и оперативных вмешательств на них

1.10. ЛФК при повреждении таза, нижних конечностей и оперативного вмешательства на них

1.11. ЛФК при заболеваниях и травмах нервной системы

1.12. Методика проведения общеразвивающих упражнений, физкультурно-оздоровительные комплексы

- информационные стенды:

стенды (Профилактика нарушений осанки; Оздоровительные системы физического воспитания;

Охрана труда на уроках физкультуры)

5.2. Информационное обеспечение реализации программы

5.2.1. Основные печатные издания

1. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / А.А. Бишаева - 5-е издание., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2020.- 320с. – Текст: непосредственный

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации

6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Предметные результаты обучения</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;</p> <p>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;</p> <p>положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.</p> <p>характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;</p> <p>положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;</p> <p>выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.</p> <p>проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;</p> <p>контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;</p> <p>планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Оценка результатов самостоятельной работы (выполнение докладов, рефератов, составление комплексов упражнений и т.д.); - Экспертное наблюдение выполнения практических заданий - Оценка результатов выполнения практических заданий - Оценка результатов устных ответов, контрольных работ - Тестирование - Зачеты - Дифференцированный зачёт

работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

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.