

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области
«Свердловский областной педагогический колледж»
(ГАПОУ СО «СОПК»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОД.07 Физическая культура
Специальность 54.02.02 Декоративно- прикладное искусство и
народные промыслы (по видам)
Очная форма обучения

2024 г.

Рассмотрена на заседании кафедры
Общеобразовательных дисциплин
29 августа 2024г., протокол №1
Заведующая кафедрой:



/Плотникова Е.В./

Рабочая программа разработана в
соответствии с требованиями Федерального
государственного образовательного
стандарта среднего общего образования
Утверждена решением научно-
методического совета
ГАПОУ СО «СОПК» протокол №1
от «29» августа 2024г.

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины ОД.07 Физическая культура разработана на основе примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций и методики преподавания общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», утвержденных на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования (Протокол № 20 от «15» августа 2024 г.)

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Свердловский областной педагогический колледж»

Разработчики: Номеровченко А.А., преподаватель ГАПОУ СО «СОПК».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам)

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

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

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2,6 .

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие ¹	Дисциплинарные ²
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; 	<p>ПРБ.01. 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.02. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ.03. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p>

¹ Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022) в отглагольной форме, формируемые общеобразовательной дисциплиной

² Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022)

	<ul style="list-style-type: none"> - 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, 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; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	<p>ПРБ.04. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
--	--	--

<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	<p>ПРБ.01. 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.02. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ.03. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ.04. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
<p>ОК 08 Использовать средства физической</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; 	<p>ПРБ.01. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для</p>

<p>культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>- 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>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, 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>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.02. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ.03. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ.04. 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.05 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 2.6 Обеспечивать и соблюдать нормы и правила безопасности в профессиональной деятельности.</p>	<p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - оценивать приобретенный опыт; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<p>ПРБ.02. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>
--	--	--

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	72
в т. ч.	
Основное содержание	50
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	42
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	20
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	16
Индивидуальный проект (да/нет)**	-
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1	Физическая культура, как часть культуры общества и человека	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Основное содержание		
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. Оздоровительные системы физического воспитания.		
	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	1	
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)		
	Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	1	
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПРБ 01. ПРБ 02
	Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). 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		
	Факторы, определяющие здоровье	1	
	Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека		
Влияние двигательной активности на здоровье	1		

Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала:	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПР6 02. ПР6 03
	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др		
	Современное представление о системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья	1	
	Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
	Организации и проведения занятий в разных системах	1	
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 . ПР6 03 ПК 2.6
	Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями		
	Формы и организация занятий физическими упражнениями различной направленности	1	
	Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля		
	Физические качества, средства их совершенствования	1	
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПР6 01. ПР6 02
	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления		

	Составление профиограммы	1	
	Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики	1	
Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04,ОК 08 ПРб 01. ПРб 02
	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки		
	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка»	1	
	Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии педагога дополнительного образования,определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств преподавателя		
	Виды физкультурно-спортивной деятельности для развития профессиональных качеств преподавателя	1	
Раздел № 2	Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности Профессионально ориентированное содержание		ОК 01, ОК 04,ОК 08,
	Методико-практические занятия	16	
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала		ПРб 01. ПРб 02
	Практические занятия	2	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		
	Практическое занятие 1. Подбор физических упражнений для проведения физкультминуток для педагогов декоративно- прикладного творчества	1	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
Практическое занятие 2. Методика физических упражнений для проведения гимнастики для педагогов декоративно- прикладного творчества	1		

Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПРБ 01.
	Практические занятия	2	
	Практическое занятие 3. Методика составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	1	
	Практическое занятие 4. Выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	1	
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПРБ 01. ПРБ 02
	Практические занятия	2	
	Практическое занятие 5. Применение методов самоконтроля педагога декоративно-прикладного творчества	1	
	Практическое занятие 6. Оценка умственной и физической работоспособности педагога творческой профессии	1	
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПРБ 01. ПРБ 02
	Практические занятия	2	
	Практическое занятие 7. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний педагога декоративно-прикладного творчества	1	
	Практическое занятие 8. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности педагога декоративно-прикладного творчества	1	
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПРБ 05.
	Практические занятия	8	
	Практическое занятие 9. Характеристика профессиональной деятельности педагога дополнительного образования	1	
	Практическое занятие 10. Группа труда, рабочее положение, рабочие движения	1	

	Практическое занятие 11. Функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс	1	
	Практическое занятие 12. Производственные факторы	1	
	Практическое занятие 13. Профессиональные заболевания	1	
	Практическое занятие 14. Техника безопасности при выполнении упражнений	1	
	Практическое занятие 15. Особенности комплекса упражнений для преподавателя	1	
	Практическое занятие 16. Комплексы ОРУ для профилактики профессиональных заболеваний преподавателя	1	
	Учебно-тренировочные занятия	42	
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПРБ 01. ПРБ 02
	Практическое занятие 17. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма	1	
	Практическое занятие 18. Поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств	1	
	2.7. Гимнастика	8	
Тема 2.7.1 Основная гимнастика (обязательный вид)	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПРБ 04. ПРБ 05
	Практическое занятие 19. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений	1	
	Практическое занятие 20. Выполнение строевых приёмов: построений и перестроений передвижений, размыканий и смыканий	1	
	Практическое занятие 21. Выполнение ОРУ без предмета в парах	1	
	Практическое занятие 22. Выполнение ОРУ в группах	1	
Тема 2.7.2 Аэробика	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Практическое занятие 23. Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике	1	

	Практическое занятие 24. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).	1	ПР6 04. ПР6 05
	Практическое занятие 25. Комплекс упражнений для развития физических способностей средствами аэробики	1	
	Практическое занятие 26. Комплекс упражнений степ-аэробики	1	
	2.8 Спортивные игры	30	
Тема 2.8.1 Футбол	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04,ОК 08, ПР6 04. ПР6 05
	Практические занятия	2	
	Практическое занятие 27. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение техники выполнения приёмов игры	1	
	Практическое занятие 28. Правила игры и методика судейства.	1	
Тема 2.8.2 Баскетбол	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПР6 04. ПР6 05
	Практические занятия	6	
	Практическое занятие 29. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры,перемещения, остановки, стойки игрока, повороты, ловля и передача мяча	1	
	Практическое занятие 30. Ведение мяча в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления	1	
	Практическое занятие 31. Штрафные броски и броски в кольцо	1	
	Практическое занятие 32. Бросок после ловли и после ведения мяча	1	
	Практическое занятие 33. Освоение приёмов тактики защиты и нападения	1	
	Практическое занятие 34. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1	
Тема 2.8.3 Волейбол	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04,ОК 08, ПР6 04. ПР6 05
	Практические занятия	8	
	Практическое занятие 35. Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойки игрока и перемещения	1	
	Практическое занятие 36. Техника передачи мяча	1	
	Практическое занятие 37. Передача мяча в парах и в тройках	1	

	Практическое занятие 38. Техника выполнения приёмов игры: нападающий удар	1	
	Практическое занятие 39. Освоение подачи мяча через сетку	1	
	Практическое занятие 40. Совершенствование техники выполнения приёмов игры	1	
	Практическое занятие 41. Действия игроков в защите	1	
	Практическое занятие 42. Выполнение технико-тактических приёмов в игре	1	
Тема 2.8.4 Бадминтон	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПР6 04. ПР6 05
	Практические занятия	6	
	Практическое занятие 43. Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение техники приёмов игры	1	
	Практическое занятие 44. Основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки	1	
	Практическое занятие 45. Освоение техники ударов и перемещения игрока	1	
	Практическое занятие 46. Удары по волану и перемещения в игре	1	
	Практическое занятие 47. Освоение приёмов тактики нападения	1	
	Практическое занятие 48. Подвижные игры с элементами бадминтона	1	
Тема 2.8.5 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПР6 04. ПР6 05
	Практические занятия	4	
	Практическое занятие 49. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры снайпер.	1	
	Практическое занятие 50. Освоение техники выполнения приёмов игры шашки	1	
	Практическое занятие 51. Освоение техники выполнения приёмов игры шахматы	1	
	Практическое занятие 52. Проведение турнира по шашкам и шахматам	1	
Тема 2.9 Лёгкая атлетика (<i>практическое занятие</i>)	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПР6 05.
	Практические занятия	4	
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Разновидности бега и прыжков		
	Практическое занятие 53. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона	1	
	Практическое занятие 54 Техника финиширования на короткие дистанции	1	
	Практическое занятие 55. Техника финиширования на длинные дистанции	1	

	Практическое занятие 56. Техника прыжка в длину с места	1	
Промежуточная аттестация : дифференцированный зачет		2	
Всего		72	

3. Условия реализации программы учебной дисциплины

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивные сооружения: (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием в соответствии с п. 6.1.2.1 примерной образовательной программы по специальности.

Оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1 Основные печатные и электронные издания

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

3.2.2 Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Глек И.В., Чернышев П. А., Викирчук М.И, Виноградов А.С.; под редакцией Глека И В. Шаматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
6. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.

7. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. – Казань: Казан. ун-т, 2020. – 70 с.
8. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
9. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
11. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.
12. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. – Москва: Спорт, 2018.
13. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО./ Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.
14. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

3.2.3 Дополнительные электронные ресурсы:

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. URL: <http://school-collection.edu.ru/>. – Текст: электронный.
2. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». URL: <http://window.edu.ru/>. – Текст: электронный.
3. КиберЛенинка. URL: <http://cyberleninka.ru/>. – Текст: электронный.
4. Министерство просвещения Российской Федерации. URL: <https://edu.gov.ru/> / . – Текст: электронный.
5. Научная электронная библиотека (НЭБ). URL: <http://www.elibrary.ru>. - Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: <http://https://minsport.gov.ru/>. – Текст: электронный.
7. Официальный сайт Олимпийского комитета России. URL: <http://olympic.ru> .
8. Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия «Энциклопедия Кругосвет». URL: <http://krugosvet.ru/>. – Текст: электронный.
9. Федеральный портал «Российское образование». URL: <http://edu.ru/>. – Текст: электронный.
10. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. URL: <http://fcior.edu.ru/>. – Текст: электронный.

4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Итоговым контролем освоения обучающимися дисциплины является дифференцированный зачет.

Планируемые результаты	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
Предметные результаты		
ПР6.01. 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);	Р 1, Темы 1.1, 1.2, Р 2, Темы 2.2	– составление словаря терминов, – защита презентации/доклада -презентации – выполнение самостоятельной работы – составление
ПР6.02. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.6, Р 2, Темы 2.1 - 2.6	комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
ПР6.03. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	Р 1, Темы 1.3, 1.4, 1.5 Р 2, Темы 2.3	– заполнение дневника самоконтроля – составление кроссворда

<p>ПР6.04. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p> <p>ПР6.05 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>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 2.6, 2.7, 2.8, 2.9</p> <p>Р 2, Темы 2.1 - 2.5, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с</p> <p>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10</p>	<p>нормативов</p> <ul style="list-style-type: none"> – (контрольное упражнение)
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с</p> <p>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10</p>	<ul style="list-style-type: none"> – сдача нормативов ГТО – выполнение самостоятельной работы – тестирование
<p>ПК 2.6 Обеспечивать и соблюдать нормы и правила безопасности в профессиональной деятельности.</p>	<p>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с</p> <p>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10</p>	<p>выполнение упражнений на дифференцированном зачете</p>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 345197355402255976370865811722506627397297559382

Владелец Симонова Татьяна Сергеевна

Действителен с 29.11.2023 по 28.11.2024