

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД6.07
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профиль обучения: технологический

2023 г.

Программа общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура составлена в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО по специальности 11.02.12 Почтовая связь на базе основного общего образования с получением среднего общего образования

СОГЛАСОВАНО

ПЦК физической культуры и ОБЖ

_____ Егорова И.А.

« ____ » _____ 202 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УР

_____ Чернышенко О.П.

« ____ » _____ 202 г.

Составитель программы учебной дисциплины:

Егорова И.А., преподаватель КГБ ПОУ ХКОТСО

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Учебная дисциплина Физическая культура является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 11.02.12 Почтовая связь

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина Физическая культура является базовой общеобразовательной дисциплиной и входит в общеобразовательный цикл основной профессиональной образовательной программы.

1.3. Цели и задачи общеобразовательной учебной дисциплины

Содержание программы Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно-значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. В результате освоения ОД обучающийся должен овладеть ЛР, МР, ПРб (ФГОС СОО); ОК (ФГОС СПО):

Коды результатов	Планируемые результаты освоения дисциплины включают
Личностные результаты	
ЛР 01	<i>гражданского воспитания:</i>

	- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; - принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; - готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; - готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях; - умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;
ЛР 02	<i>патриотического воспитания:</i> - сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; - ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде; - идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;
ЛР 03	<i>духовно-нравственного воспитания:</i> - сформированность нравственного сознания, этического поведения; - способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; - осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; - ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;
ЛР 04	<i>эстетического воспитания:</i> - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений; - способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; - убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; - готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;
ЛР 05	<i>физического воспитания:</i> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность к физическому совершенствованию, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;
ЛР 06	<i>трудового воспитания:</i> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной

	направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
ЛР 07	<i>экологического воспитания:</i> - активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; - умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; - расширение опыта деятельности экологической направленности;
ЛР 08	<i>ценности научного познания:</i> - сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; - совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира; - осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.
Метапредметные результаты	
МР 01	<i>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</i> а) <i>базовые логические действия:</i> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем; б) <i>базовые исследовательские действия:</i> - 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; - давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения; в) <i>работа с информацией:</i> - владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; - создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации

	и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; - оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам; - использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; - владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.
MP 02	Овладение универсальными коммуникативными действиями: а) <i>общение</i>: - осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; - распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; - развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств; б) <i>совместная деятельность</i>: - 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.
MP 03	Овладение универсальными регулятивными действиями: а) <i>самоорганизация</i>: - самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; б) <i>самоконтроль</i>: - использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; - уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; в) <i>эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность</i>: - внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей; - эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к

	сочувствию и сопереживанию; - социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты; г) <i>принятие себя и других людей</i>: - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека.
--	---

	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)
ПР6 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПР6 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПР604	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПР6 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

ФГОС СПО	
Код компетенции	Наименование компетенции
ОК 1	понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;
ОК 2	организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;
ОК 3	принимать решения в нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;
ОК 4	осуществлять поиски использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;
ОК 5	использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности;
ОК 6	работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями;
ОК 7	брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий;

ОК 8	самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации;
ОК 9	ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности:

2.2 Количество часов, отведенное на освоение программы общеобразовательной учебной дисциплины, в том числе изменения, внесенные в программу учебной дисциплины.

Количество часов, отведенное на освоение программы общеобразовательной учебной дисциплины, в том числе:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 117 часов, в том числе: обязательной учебной нагрузки обучающегося – 117 часов.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем общеобразовательной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	117
теоретические занятия	4
Практические (всего)	113
практические занятия	93
профессионально ориентированные занятия	20
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	

3.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем в часах	Уровни освоения	Коды общих компетенций
1	2	3		4
Раздел 1	Физическая культура, как часть культуры общества	4		
1.1 Современное представление о физической культуре	1.Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основные понятия, направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. 2.Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения	1	1	ЛР 02, ЛР 05, МР 01 ОК 02-08
1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. 2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание	1	2	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, МР 01-03, ЛР 01-08, ОК-02-08
1.3 Физическая культура в режиме трудового дня	1.Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность; зоны риска физического здоровья. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья 2. Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления 3.Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условиях профессиональной деятельности	2	2	ПР6 01,ПР6 02, ЛР 05 МР 01 ОК-02-05

Раздел 2	Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	93		
Профессионально ориентированное содержание		20		
2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой		4		ПРб 01, ПРб 02, ПРб 04, ЛР 05, ЛР 01-08 МР 01-03 ОК 02-05
	1.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	2	2	
	2.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	2	2	
2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		2		ПРб 03, ЛР 05, МР 01, МР 03 ОК 02-05
	1.Техника тестовых упражнений комплекса ГТО 2.Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО.	2	2	
2.3 Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности		4		ПРб 03, ЛР 05 МР 01, МР 03 ОК 02-05
	1. Применение методов самоконтроля и оценка физического развития и состояния здоровья.	2	2	
	2. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	1	1	
	3. Применение методов самоконтроля и оценка физической подготовленности.	1	2	
2.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка		4		ПРб 01, ПРб 02, ПРб 04, ЛР 05, МР 01, ОК 02-08
	1. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности	2	2	
	2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной	2	2	

	деятельности			
		6		
2.5 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, МР 03, ОК 02-05
	2. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью	2	2	
	3. Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств	2	1	
Учебно-тренировочные занятия		73		
2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой		2		ПР6 04, ЛР 05, МР 03 ОК 02-08
	1. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания	2	2	
2.7 Баскетбол		10		ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, МР 01, МР 02, ОК 02-08
	Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	2		
	Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.			
	Правила игры. Игра по упрощённым правилам на площадках разных			

	размеров. Игра по правилам			
	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола			
	Техника безопасности на занятиях баскетболом			
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2	2	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	2	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	2	
	Развитие физических способностей средствами баскетбола	2	2	
2.8 Волейбол		10		ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, МР 01, МР 02, ОК 04-08
	Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	2	2	
	Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения	2	2	
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам			
	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола			
	Техника безопасности на занятиях волейболом			
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2	2	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения			
Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности				
	Развитие физических способностей средствами волейбола	2		
2.9 Настольный теннис		10		ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, МР 01, МР 02, ОК 02-08
	Техника выполнения приёмов игры: упражнения с мячом - «школа мяча»; способы хватки ракетки; упражнения с ракеткой; упражнения с ракеткой и мячом. Технические элементы: стойки и перемещения, передвижения; подача, приём подачи, вращения, накат, подрезка, срезка	2	2	
	Тактика игры в теннис: тактика защиты, тактика нападения	2	2	
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам			
	Подвижные игры и эстафеты с элементами тенниса			

	Техника безопасности на занятиях теннисом			
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	2	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	2	
	Развитие физических способностей средствами настольного тенниса	2	2	
Тема 2.10 Атлетическая гимнастика		10		ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, МР 01, МР 02, ОК 02-08
	Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп	2		
	Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела			
	Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах			
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса	2	3	
	Выполнение упражнений со свободными весами	2	3	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений использованием новых видов фитнес оборудования	2	3	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах	2	3	
Тема 2.11 Аэробика		8		ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07 МР 01, МР 02, ОК 02-08
	Базовые, основные и модифицированные шаги аэробики, прыжки, передвижения, танцевальные движения в оздоровительной аэробике.	2	3	
	Упражнения аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).			
	Комплексы для развития физических способностей, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики			

	(классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика ит.п.).				
	Освоение базовых,основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений	2	3		
	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма	2	3		
	Развитие физических способностей средствами аэробики	2			
		23			
Тема 2.12 Лёгкая атлетика	Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	2	3	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, МР 01, МР 02, ОК 08	
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной	2	3		
	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра	2	3		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	2	3		
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	2			
	Совершенствование техники спринтерского бега	2			
	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	1			
	Совершенствование техники эстафетного бега	2			
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2			
	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2			
	Совершенствование техники метания	2			
	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	2			
	теоретические занятия				4
	практические занятия		93		
профессионально ориентированные занятия		20			
Всего:		117			
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)					

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Для реализации программы общеобразовательной дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Легкая атлетика

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

Ядро для толкания

Общефизическая подготовка

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

Подвижные игры

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований

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

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

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

4.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основная литература

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.

2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-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.
6. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт: учебник для СПО / И. П. Зайцева. - Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. - 427 с. - ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/129198.html> (дата обращения: 02.05.2023). - Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/129198>
7. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов III курса специальной медицинской группы «Б»: учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. - Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2022. - 259 с. - ISBN 978-5-4488-1471-6, 978-5-4497-1477-0. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/116763.html> (дата обращения: 04.04.2023). - Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/116763>

Дополнительная литература

1. Министерство спорта Российской Федерации. Развитие самбо до 2024 года <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/page361/projects/page36/>
2. «Программа развития самбо в Российской Федерации до 2024 года» (приказ Минспорта России № 427 от 12 мая 2017 года)
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
4. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
5. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
6. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
7. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
8. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикирчукМИ, Виноградов А.С.; под ред. акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
9. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
11. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.
12. Жарский, Р. В. Физическая культура. Советы начинающим физкультурникам и

будущим обладателям значка ГТО: учебно-методическое пособие / Р. В. Жарский. - Москва: Издательский Дом МИСиС, 2022. - 48 с. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/129772.html> (дата обращения: 11.12.2023). - Режим доступа: для авторизир. пользователей

13. Суханов, В. М. Физическая культура. Здоровье: проблемы и профилактика: учебное пособие / В. М. Суханов, А. А. Пауков. - Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2022. - 52 с. - ISBN 978-5-00032-590-2. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/128227.html> (дата обращения: 11.12.2023). - Режим доступа: для авторизир. пользователей

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формируемые компетенции, результаты	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
знать/понимать:		
роль и значение физической культуры в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, МР 01, МР 02, МР 03	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы
особенности формирования физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;	ОК 02-08, ЛР 01-08, МР 1-3, ПРб 1-5	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы
методы развития физических качеств и способностей, способы совершенствования функциональных возможностей организма, укрепления индивидуального здоровья;	ОК 02-08, ЛР 01-08, МР 1-3, ПРб 1-5	оценка результатов выполнения практической работы оценка результатов выполнения практических работ на методико-практических занятиях
мотивы и потребности в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;	ОК 02-08, ЛР 01-08, МР 1-3, ПРб 1-5	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы
уметь:		
владеть технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение	ОК 02-08, ЛР 01-08, МР 1-3,	выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов

