

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
«НОВОСИБИРСКИЙ РЕЧНОЙ КОЛЛЕДЖ»

РАССМОТРЕНО

на заседании ПЦК

Протокол №

от « » 2023 г.

Председатель ПЦК

_____ /И.Г.Гарейшина/

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УПР

_____ /Г.Ф.Рамазанова/

« » 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ/ПРЕДМЕТА
ОУД.07 Физическая культура

для профессии:

26.01.06 «Судоводитель – помощник механика маломерного судна»

Новосибирск, 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины/предмета ОУД.07 «Физическая культура» разработана на основе:

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014; 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 11 декабря 2020 г., 12 августа 2022 г.

- Федерального государственного образовательного стандарта по профессии 26.01.06 Судоводитель-помощник механика маломерного судна (базовая подготовка), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 августа 2013г. N 934;

с учетом:

- Приказа Министерства просвещения России «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» №371 от 18.05.2023 г, (зарегистрировано в Минюсте России 12.07.2023 №74228).

- Рабочей программы воспитания ГБПОУ НСО «НРК» по профессии 26.01.06 Судоводитель-помощник механика маломерного судна

- Методических материалов по обязательным общеобразовательным дисциплинам ФГБОУ ДПО ИРПО, 29.09.2022 г., (<https://firpo.ru/activities/projects/razrabotka-i-vnedreniye-metodik-prepodavaniya/>)

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области «Новосибирский речной колледж».

Разработчик: Мариненко Н.В., преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

| | стр. |
|---|------|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ/ПРЕДМЕТА | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ/ПРЕДМЕТА | 10 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ/ПРЕДМЕТА | 29 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ/ПРЕДМЕТА | 31 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ/ПРЕДМЕТА ОУД.07 «Физическая культура»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины/предмета «Физическая культура» является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по профессии 26.01.06 Судоводитель – помощник механика маломерного судна.

1.2. Место дисциплины/предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина/предмет «Физическая культура» является учебным предметом из ФГОС среднего общего образования. Дисциплина изучается в общеобразовательном цикле основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

1.3. Цели дисциплины/предмета планируемые результаты освоения дисциплины

Содержание программы «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.

В результате изучения учебной дисциплины/предмета «Физическая культура» у обучающегося должны сформироваться следующие результаты:

| Наименование и код компетенции | Планируемые результаты освоения дисциплины/предмета | |
|--|---|---|
| | Общие (Личностные и метапредметные) | Дисциплинарные (Предметные) |
| ОК 02. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов её достижения, определённых руководителем. | <p><u>ЛР в части трудового воспитания:</u></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><i>МР: Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</i></p> <p><i>а) базовые логические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; | <ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, |

| | | |
|---|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p><i>б) базовые исследовательские действия:</i></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>использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p> |
| <p>ОК 06. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.</p> | <p><u>ЛР:</u> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p><u>МР:</u> <i>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</i></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</p> |

| | | |
|---|--|--|
| | <p><i>б) совместная деятельность:</i></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><u>МР: Овладение универсальными регулятивными действиями:</u></p> <p><i>г) принятие себя и других людей:</i></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>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>ОК 07. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)</p> | <p><u>ЛР:</u> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <ul style="list-style-type: none"> - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p><u>ЛР: В части физического воспитания:</u></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 | <ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>причинения вреда физическому и психическому здоровью; <u>МР: Овладение универсальными регулятивными действиями:</u> <i>а) самоорганизация:</i> -- 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> | <p>поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в 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> |
|--|---|--|

Личностные результаты из рабочей программы воспитания (далее РПВ) по профессии:

ЛР 1. Осознающий себя гражданином защитником великой страны.

ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителям субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

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

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

ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ/ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебной дисциплины/предмета и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|--|---------------|
| Всего | 182 |
| <i>Во взаимодействии с преподавателем</i> | 182 |
| в том числе: | |
| Всего учебных занятий | <i>178</i> |
| теоретическое обучение | <i>9</i> |
| практические занятия | <i>169</i> |
| | |
| Промежуточная аттестация <i>в форме дифференцированного зачета</i> | 4 |

2.2. Тематический план и содержание дисциплины/предмета ОУД.07 «Физическая культура» 1 курс

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем часов | Формируемые личностные результаты РПВ | Формируемые компетенции |
|---|--|-------------|---------------------------------------|-------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Раздел 1 | Физическая культура, как часть культуры общества и человека | 4 | ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9 | ОК 02, ОК 06, ОК 07 |
| Основное содержание | | 3 | | |
| Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта | <p>Содержание учебного материала</p> <p>1. 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</p> <p>2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО</p> | 1 | ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9 | ОК 02, ОК 06, ОК 07 |
| Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни | <p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное), «здоровый образ жизни». Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Влияние двигательной активности на здоровье.</p> | 1 | ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9 | ОК 02, ОК 06, ОК 07 |
| Тема 1.3 Современные системы и технологии | <p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья <i>(дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога,</i></p> | 1 | ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9 | ОК 02, ОК 06, ОК 07 |

| | | | | |
|---|---|-----------|---------------------|-------------------------|
| укрепления и сохранения здоровья | <i>глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</i> | | | |
| | 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность | | | |
| Профессионально ориентированное содержание | | 1 | | |
| Тема 1.4 Физическая культура в режиме трудового дня | Содержание учебного материала | 1 | ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9 | ОК 02, ОК 06, ОК 07, |
| | 1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики | | | |
| Раздел № 2 | Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности | 76 | | ОК 02, ОК 06, ОК 07 |
| Профессионально ориентированное содержание | | 10 | | |
| Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | Содержание учебного материала | 2 | ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9 | ОК 02, ОК 06, ОК 07, |
| | Практические занятия | 2 | | |
| | 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности | | | |
| Тема 2.2 Составление и проведение | Содержание учебного материала | 2 | ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9 | ОК 02, ОК 06, ОК 07 |
| | Практические занятия | 2 | | |
| | 3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для | | | |

| | | | | |
|--|---|----------|---------------------|-------------------------|
| самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | | | |
| Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | Содержание учебного материала | 2 | ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9 | ОК 02, ОК 06, |
| | Практические занятия | 2 | | |
| | 4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | | | |
| Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | Содержание учебного материала | 2 | ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9 | ОК 02, ОК 06, ОК 07, |
| | Практические занятия | 2 | | |
| | 5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | | | |
| | 6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | | | |
| Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка | Содержание учебного материала | 2 | ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9 | ОК 02, ОК 06, ОК 07, |
| | Практические занятия | 2 | | |
| | 7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, | | | |

| | | | | |
|---|---|----------|----------------------------|------------------------|
| | профессиональные заболевания | | ЛР8 | |
| | 8-11. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий) | | | |
| Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой | Содержание учебного материала | 2 | ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9 ЛР8 | ОК 02, ОК 06, ОК 07 |
| | Практические занятия | 2 | | |
| | 12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств | | | |
| 2.7. Гимнастика (практические занятия 13-20) | | 8 | | |
| Тема 2.7 (1) Основная гимнастика (обязательный вид) | Содержание учебного материала | 2 | ЛР 9, ЛР 11, ЛР 12. | ОК 02, ОК 06, ОК 07 |
| | Практические занятия | 2 | | |
| | 13. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. 14. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки | | | |
| Тема 2.7 (2) Спортивная гимнастика | Содержание учебного материала | 2 | ЛР 9, ЛР 11, ЛР 12. | ОК 02, ОК 06, ОК 07 |
| | Практические занятия | 2 | | |
| | 15. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши) | | | |
| | 16. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши) | | | |
| | 17. Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого | | | |

| | | | | |
|-----------------------------------|---|--|----------|--|
| | разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши) | | | |
| | Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики: | | | |
| | Девушки | Юноши | | |
| | 1. Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок | 1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад. | | |
| | 2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна | 2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад) | | |
| | 3. Опорные прыжки: через коня углом с косога разбега толчком одной ногой | 3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь | | |
| Тема 2.7 (3) Акробатика | Содержание учебного материала | | 2 | ЛР 9, ЛР 11, ЛР 12. ОК 02, ОК 06, ОК 07 |
| | Практические занятия | | 2 | |
| | 18. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». | | | |
| | 19. Совершенствование акробатических элементов | | | |
| | 20. Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться): | | | |

| | Девушки | Юноши | | | |
|---|--|--|----------|----------------------------|------------------------|
| | И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П. | И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П. | | | |
| Тема 2.7 (5) Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала | | 2 | ЛР 9, ЛР 11, ЛР 12. | ОК 02, ОК 06, ОК 07 |
| | Практические занятия | | 2 | | |
| | Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами | | | | |
| | Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования. | | | | |
| | Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах. | | | | |
| 2.8 Спортивные игры (практические занятия 21-28) | | | | | |
| Тема 2.8 (1) Футбол | Содержание учебного материала | | 4 | ЛР 1, ЛР 3, ЛР 9, ЛР 12 | ОК 02, ОК 06, ОК 07 |
| | Практические занятия | | 4 | | |
| | 21. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. | | | | |

| | | | | |
|----------------------------------|--|----|---------------------------|------------------------|
| | 22. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника | | | |
| | 23. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | | | |
| | 24.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра) | | | |
| Тема 2.8 (2) Баскетбол | Содержание учебного материала | 18 | | |
| | Практические занятия | 18 | | |
| | 25-26. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники 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 | | ЛР 1,ЛР 3, ЛР 9, ЛР 12 | ОК 2, 6, 7 |
| | 27.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | | | |
| | 28. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | | | |
| Тема 2.8 (3) Волейбол | Содержание учебного материала | 18 | ЛР 1,ЛР 3, ЛР 9, ЛР 12 | ОК 02, ОК 06, ОК 07 |
| | Практические занятия | 18 | | |
| | Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники 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 | | | |
| | Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | | | |
| | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | | | |
| Тема 2.8 (5) Теннис | Содержание учебного материала | 6 | | ОК 02, ОК 06, ОК 07 |
| | Практические занятия | 6 | | |

| | | | | |
|--|---|----------|---------------------------------------|--------------------------------|
| | <p>Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п.</p> <p>Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Поддача, приём поддачи (свеча).</p> | | <p>ЛР 1, ЛР 3, ЛР 9, ЛР 12</p> | |
| | Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | | | |
| | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам | | | |
| <p>Тема 2.8 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности</p> | Содержание учебного материала | 2 | <p>ЛР 1, ЛР 3, ЛР 9, ЛР 12</p> | <p>ОК 02, ОК 06, ОК 07</p> |
| | Практические занятия | 2 | | |
| | 29. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры | | | |
| <p>Тема 2.9 Лёгкая атлетика (практические занятия 30-38)</p> | Содержание учебного материала | 8 | <p>ЛР1, ЛР7, ЛР9 ЛР 12, ЛР 3,</p> | <p>ОК 02, ОК 06, ОК 07</p> |
| | Практические занятия | 8 | | |
| | 30. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; | | | |
| | 31. Совершенствование техники спринтерского бега | | | |
| | 32-34. Совершенствование техники (кроссового бега ¹ , средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) | | | |

| | | | | |
|--|---|-----------|--|--|
| | 35. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью) | | | |
| | 36. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | | | |
| | 37. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега | | | |
| | 38. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); | | | |
| | 39-40. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. | | | |
| Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт) | | 2 | | |
| Всего: | | 82 | | |

2.2. Тематический план и содержание дисциплины/предмета ОУД.07 «Физическая культура» 2 курс

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем часов | Формируемые личностные результаты РПВ | Формируемые компетенции |
|---|---|--------------------|--|--------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Раздел 1 | Физическая культура, как часть культуры общества и человека | 5 | ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9 | ОК 02, ОК 06, ОК 07 |
| Основное содержание | | 3 | | |
| Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта | Содержание учебного материала 1. 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 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО | 1 | ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9 | ОК 02, ОК 06, ОК 07 |
| Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни | Содержание учебного материала 1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное), «здоровый образ жизни». Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Влияние двигательной активности на здоровье. | 1 | ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9 | ОК 02, ОК 06, ОК 07 |
| Тема 1.3 Современные | Содержание учебного материала 2. Современное представление о современных системах и технологиях | 1 | | ОК 02, ОК 06, ОК 07 |

| | | | | |
|---|--|-----------|---------------------|-------------------------|
| системы и технологии укрепления и сохранения здоровья | 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.) | | ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9 | |
| | 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность | | | |
| Профессионально ориентированное содержание | | 2 | | |
| Тема 1.4 | Содержание учебного материала | 2 | ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9 | ОК 02, ОК 06, ОК 07, |
| Физическая культура в режиме трудового дня | 1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики | | | |
| Раздел № 2 | Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности | 93 | | ОК 02, ОК 06, ОК 07 |
| Профессионально ориентированное содержание | | 10 | | |
| Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | Содержание учебного материала | 2 | ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9 | ОК 02, ОК 06, ОК 07, |
| | Практические занятия | 2 | | |
| | 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения | | | |
| | 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности | | | |
| Тема 2.2 | Содержание учебного материала | 2 | ЛР 6, ЛР 7, | ОК 02, ОК 06, |

| | | | | |
|--|--|---|---------------------|-------------------------|
| Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | Практические занятия | 2 | ЛР 9 | ОК 07 |
| | 3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | | | |
| Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | Содержание учебного материала | 2 | ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9 | ОК 02, ОК 06, |
| | Практические занятия 4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | 2 | | |
| Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | Содержание учебного материала | 2 | ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9 | ОК 02, ОК 06, ОК 07, |
| | Практические занятия 5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | 2 | | |
| | 6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | | | |
| Тема 2.5 Профессионально- | Содержание учебного материала | 2 | | ОК 02, ОК 06, ОК 07, |
| | Практические занятия | 2 | | |

| | | | | |
|---|---|-----------|----------------------------|------------------------|
| прикладная физическая подготовка | 7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания | | ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9 ЛР8 | |
| | 8-11. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий) | | | |
| Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой | Содержание учебного материала | 2 | ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9 ЛР8 | ОК 02, ОК 06, ОК 07 |
| | Практические занятия | 2 | | |
| | 12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств | | | |
| 2.7. Гимнастика (практические занятия 13-20) | | 10 | | |
| Тема 2.7 (1) Основная гимнастика (обязательный вид) | Содержание учебного материала | 2 | ЛР 9, ЛР 11, ЛР 12. | ОК 02, ОК 06, ОК 07 |
| | Практические занятия | 2 | | |
| | 13. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. | | | |
| | 14. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки | | | |
| Тема 2.7 (2) Спортивная гимнастика | Содержание учебного материала | 4 | ЛР 9, ЛР 11, ЛР 12. | ОК 02, ОК 06, ОК 07 |
| | Практические занятия | 4 | | |
| | 15. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши) | | | |
| | 16. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); | | | |

| | | | | |
|-----------------------------------|--|--|----------|--|
| | на перекладине (юноши) | | | |
| | 17.Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косо­го разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши) | | | |
| | Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики: | | | |
| | Девушки | Юноши | | |
| | 4. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок | 1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад. | | |
| | 5. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна | 2. Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад) | | |
| | 6. Опорные прыжки: через коня углом с косо­го разбега толчком одной ногой | 3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь | | |
| Тема 2.7 (3) Акробатика | Содержание учебного материала | | 2 | ЛР 9, ЛР 11, ЛР 12. ОК 02, ОК 06, ОК 07 |
| | Практические занятия | | 2 | |
| | 18.Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». | | | |
| | 19.Совершенствование акробатических элементов | | | |
| | 20.Освоение и совершенствование акробатической комбинации | | | |

| | | | | |
|---|--|--|----------------------------|------------------------|
| | (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться): | | | |
| | Девушки | Юноши | | |
| | И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П. | И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П. | | |
| Тема 2.7 (5) Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала | 2 | ЛР 9, ЛР 11, ЛР 12. | ОК 02, ОК 06, ОК 07 |
| | Практические занятия | 2 | | |
| | Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами | | | |
| | Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования. | | | |
| | Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах. | | | |
| 2.8 Спортивные игры (практические занятия 21-28) | | | | |
| Тема 2.8 (1) Футбол | Содержание учебного материала | 4 | ЛР 1, ЛР 3, ЛР 9, ЛР 12 | ОК 02, ОК 06, ОК 07 |
| | Практические занятия | 4 | | |
| | 21. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча | | | |

| | | | | |
|----------------------------------|--|----|----------------------------|---------------|
| | подошвой. | | | |
| | 22. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника | | | |
| | 23. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | | | |
| | 24.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра) | | | |
| Тема 2.8 (2) Баскетбол | Содержание учебного материала | 24 | | |
| | Практические занятия | 24 | | |
| | 25-26. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники 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 | | ЛР 1, ЛР 3, ЛР 9, ЛР 12 | ОК 2, 6, 7 |
| | 27. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | | | |
| | 28. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | | | |
| Тема 2.8 (3) Волейбол | Содержание учебного материала | 24 | | ОК 02, ОК 06, |
| | Практические занятия | 24 | | ОК 07 |
| | Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники 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 | | ЛР 1, ЛР 3, ЛР 9, ЛР 12 | |
| | Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | | | |
| | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | | | |
| Тема 2.8 (5) | Содержание учебного материала | 6 | | ОК 02, ОК 06, |

| | | | | |
|--|---|----|-------------------------------|------------------------|
| Теннис | Практические занятия | 6 | ЛР 1, ЛР 3, ЛР 9, ЛР 12 | ОК 07 |
| | Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. | | | |
| | Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Подача, приём подачи (свеча). | | | |
| | Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | | | |
| | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощённым правилам. Игра по правилам | | | |
| Тема 2.8 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности | Содержание учебного материала | 2 | ЛР 1, ЛР 3, ЛР 9, ЛР 12 | ОК 02, ОК 06, ОК 07 |
| | Практические занятия | 2 | | |
| | 29. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры | | | |
| Тема 2.9 Лёгкая атлетика (практические занятия 30-38) | Содержание учебного материала | 11 | ЛР1, ЛР7, ЛР9 ЛР 12, ЛР 3, | ОК 02, ОК 06, ОК 07 |
| | Практические занятия | 11 | | |
| | 30. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; | | | |
| | 31. Совершенствование техники спринтерского бега | | | |

| | | | | |
|--|--|------------|--|------------------------|
| | 32-34. Совершенствование техники (кроссового бега ² , средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) | | | |
| | 35. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью) | | | |
| | 36. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | | | |
| | 37. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега | | | |
| | 38. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); | | | |
| | 39-40. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. | | | |
| Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт) | | 2 | | ОК 02, ОК 06, ОК 07 |
| Всего: | | 100 | | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ/ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

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

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

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

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

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

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

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

Ядро для толкания

Общефизическая подготовка

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

Самбо

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

Лыжный спорт

Стеллаж для хранения лыж

Плавание

Доска для плавания, ласты

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.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник для учреждений нач. и сред. проф.образования/А.А.Бишаев –М: Издательский центр «Академия», 2017
2. Учебник по ФГОС СОО из Федерального перечня

3.2.2.Основные электронные издания:

1. «Электронно-библиотечная система ZNANIUM.COM» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.znanium.com/>
2. ЭБС «ЛАНЬ» [Электронный ресурс].– Режим доступа: <http://www.library.fa.ru/resource.asp?id=574>

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ/ПРЕДМЕТА

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.

| Результаты обучения | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|--|
| личностные (РПВ по профессии): | |
| <p>ЛР 1. Осознающий себя гражданином защитником великой страны.</p> <p>ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителям субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.</p> <p>ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.</p> <p>ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.</p> <p>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.</p> <p>ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.</p> <p>ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.</p> | <p>- беседы;</p> <p>- обсуждения;</p> <p>-проектно-ориентированные задания;</p> <p>-участие в патриотическом движении.</p> |

| Общая компетенция | Раздел/Тема | Тип оценочных мероприятия |
|--|---|---|
| ОК 02. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определённых руководителем. | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с ³ , 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 | <ul style="list-style-type: none"> – составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы |
| ОК 06. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами. | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 | <ul style="list-style-type: none"> – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля |
| ОК 07. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей). | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 | <ul style="list-style-type: none"> – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете |