Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

Чувашской Республики

«Чебоксарский экономико-технологический колледж»

Министерства образования Чувашской Республики

**Рабочая ПРОГРАММа УЧЕБНОГО ПРедмета**

**УПБУ.07 ФИЗИЧЕСКАЯ культура**

профессия

среднего профессионального образования

**29.01.33 Мастер по изготовлению швейных изделий**

Чебоксары 2024

|  |  |
| --- | --- |
| Разработана в соответствии с требованиями Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования", с учетом требований ФГОС СПО по профессии **09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов** | УТВЕРЖДЕНА  Приказом № \_\_\_  от "30" августа 2024 г. |

РАССМОТРЕНА

на заседании цикловой комиссии общегуманитарных и социальных дисциплин

Протокол №\_\_\_\_ от "\_\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.

Председатель ЦК: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Титова Е.В./

Разработчик:

Алексеева А.С., Матвеев В.С. преподаватели физической культуры

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОго ПРЕДМЕТА.........................4

2. СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА..................................11

3. условия реализации РАБОЧЕЙ программы учебнОГО ПРЕДМЕТА……………………………………………………..………………………..16

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА………………………………………………………………………………..18

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1.1. Место учебного предмета в структуре образовательной программы СПО**

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СОО и ФГОС СПО по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов

**1.2. Цели и планируемые результаты освоения учебного предмета:**

**1.2.1. Цель учебного предмета**

Целью предмета «Физическая культура» является 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

**1.2.2. Планируемые результаты освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Особое значение учебный предмет имеет при формировании ОК:

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

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

**1.3 Планируемые результаты освоения программы на уровне среднего общего образования**

**1.3.1 Планируемые личностные результаты**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) **гражданского воспитания**:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, национальным признакам;

- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

- готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности;

2) **патриотического воспитания:**

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

- идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) **духовно-нравственного воспитания**:

- осознание духовных ценностей российского народа;

- сформированность нравственного сознания, этического поведения;

- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) **эстетического воспитания**:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

- убеждённость в значимости для личности и общества отечественного мирового искусства, этнических культурных традиций и творчества;

- готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) **физического воспитания**:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

- потребность в физическом совершенствовании, занятиях оздоровительной деятельностью;

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

6) **трудового воспитания**:

- готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности;

- способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

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

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

7) **экологического воспитания**:

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-

экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание

глобального характера экологических проблем;

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

- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

- умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

- расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) **ценности научного познания**:

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

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

- осознание ценности научной деятельности;

- готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

**1.3.2. Планируемые метапредметные результаты**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего

образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные, учебные регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

**Познавательные универсальные учебные действия**

***Базовые логические действия:***

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

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

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

- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

***Базовые исследовательские действия:***

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

- осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;

- ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

***Работа с информацией:***

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

- использовать средства информационных и коммуникационных технологий решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

***Общение***:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

- распознавать невербальные средства общения, понимать значение

социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

- владеть различными способами общения и взаимодействия;

- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**

***Самоорганизация:***

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

- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; давать оценку новым ситуациям;

- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

- оценивать приобретённый опыт;

- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

***Самоконтроль, принятие себя и других:***

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

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

- использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

- оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

- признавать своё право и право других на ошибку;

- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

***Совместная деятельность:***

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях;

- проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

**1.3.3. Планируемые предметные результаты**

**Раздел «Знания о физической культуре»:**

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

- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

- выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

**Раздел «Организация самостоятельных занятий»:**

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

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

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

**Раздел «Физическое совершенствование»:**

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

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

- демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

**Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:**

* ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
* готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
* готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания, и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
* готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
* принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
* неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

**2. СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | ***80*** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | ***80*** |
| теоретическое обучение | *-* |
| лабораторные занятия | *-* |
| практические занятия | *80* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | *-* |
| самостоятельная работа над индивидуальным проектом | *-* |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета во 2 сем** | |

**2.2. Тематический план и содержание учебного предмета**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем часов** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
| **Тема 1.**  **Знания о физической культуре** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04, ОК 08 |
| **Лабораторные занятия** | Не предусмотрено |
| **Практические занятия № 1.** Физическая культура как социальное явление. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры | 1 |
| **Практические занятия № 2.** Законодательные основы развития физической культуры в Российской  Федерации. Федеральный Закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации». Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | Не предусмотрено |
| **Тема 2.**  **Модуль «Легкая атлетика»** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04, ОК 08 |
| **Лабораторные занятия** | Не предусмотрено |
| **Практическое занятие № 3.** Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечѐнной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах и интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». | 1 |
| **Практическое занятие № 4.** Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки.  Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | Не предусмотрено |
| **Тема 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности** | **Содержание учебного материала** | **2** |
| **Лабораторные занятия** | Не предусмотрено |
| **Практическое занятие № 5.** Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и  содержательное наполнение. Кондиционная тренировка как системная организация  комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения | 1 |
| **Практическое занятие № 6.** Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.  Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | Не предусмотрено |
| **Тема 3. Физическое совершенствование** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04, ОК 08 |
| **Лабораторные занятия** | Не предусмотрено |
| **Практическое занятие № 7.**  Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером | 1 |
| **Практическое занятие № 8.** Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | Не предусмотрено |
| **Тема 4. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры»** | **Содержание учебного материала** | **16** | ОК 04, ОК 08 |
| **Лабораторные занятия** | Не предусмотрено |
| **Практическое занятие № 9. Футбол.** Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности | 4 |
| **Практическое занятие № 10. Баскетбол.** Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. | 6 |
| **Практическое занятие № 11. Волейбол.** Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности | 6 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | Не предусмотрено |
| **Тема 5. Модуль «Зимние виды спорта»** | **Содержание учебного материала** | **10** | ОК 04, ОК 08 |
| **Лабораторные занятия** | Не предусмотрено |
| **Практическое занятие № 12.** Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. | 2 |
| **Практическое занятие № 13.** Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. | 2 |
| **Практическое занятие № 14**. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ѐлочкой». Упражнения в «транспортировке». | 2 |
| **Практическое занятие № 15.** Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов | 2 |
| **Практическое занятие № 16.** Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | Не предусмотрено |
| **2 семестр** | |  |  |
| **Тема 7. Знания о физической культуре.** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04, ОК 08 |
| **Лабораторные занятия** | Не предусмотрено |
| **Практическое занятие № 17.** Здоровый образ жизни современного человека. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека | 1 |
| **Практическое занятие № 18.** Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности | 1 |
| **Практическое занятие № 19.** Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | Не предусмотрено |
| **Тема 8. Способы самостоятельной двигательной деятельности** | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 04, ОК 08 |
| **Лабораторные занятия** | Не предусмотрено |
| **Практическое занятие № 20.** Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и  физического напряжения. Массаж как средство оздоровительной физической культуры. Банные процедуры, их назначение и правила проведения | 2 |
| **Практическое занятие № 21.** Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению  требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности ее тренировочных занятий в годичном цикле. Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования ее направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки. | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | Не предусмотрено |
| **Тема 9. Физическое совершенствование** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04, ОК 08 |
| **Лабораторные занятия** | Не предусмотрено |
| **Практическое занятие № 22.** Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела.  Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой. | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | Не предусмотрено |
| **Тема 10. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры»** | **Содержание учебного материала** | **16** | ОК 04, ОК 08 |
| **Лабораторные занятия** | Не предусмотрено |
| **Практическое занятие № 23.** Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приемов и  тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. | 4 |
| **Практическое занятие № 24.**  Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. | 6 |
| **Практическое занятие № 25.** Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приемов и  тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности | 6 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | Не предусмотрено |
| **Тема 11. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04, ОК 08 |
| **Лабораторные занятия** | Не предусмотрено |
| **Практическое занятие № 26.** Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: ее цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приемы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски). | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | Не предусмотрено |
| **Тема 12.**  **Модуль «Базовая**  **физическая**  **подготовка»** | **Содержание учебного материала** | **14** | ОК 04, ОК 08 |
| **Лабораторные занятия** | Не предусмотрено |
| **Практическое занятие № 27.** Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощенных весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. | 2 |
| Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперѐд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). | 2 |
| Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое). | 2 |
| Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу | 2 |
| Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. | 2 |
| Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на  полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений. | 2 |
| Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с  предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | Не предусмотрено |
| **Всего** | | **80** |  |

**3. УСловия реализации РАБОЧЕЙ программы учебного предмета**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличие спортивного зала и спортивного Материально-техническое обеспечение

образовательного процесса по физической культуре

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

1. Спортивный зал.
2. Тренажерный зал
3. Лыжная база
4. Гимнастический зал

Спортивный инвентарь по видам спорта.

Легкая атлетика:

1. Гранаты 500г.

2. Стартовые колодки.

3. Стартовые флажки

4. Стойки для прыжков в высоту.

5. Нагрудные номера.

6. Мячи для метания

Гимнастический инвентарь.

1. Гимнастическая скамейка.

3. Стенка гимнастическая.

4. Маты гимнастические.

5. Набивные мячи.

6. Скакалки.

7. Перекладины.

8. Козел гимнастический.

9. Конь гимнастический без ручек.

10. Мостик деревянный..

11. Экспандеры.

Инвентарь для спортивных игр

1. Мяч волейбольный-30.

2. Мяч баскетбольный-30.

3. Мяч футбольный-10.

4. Щит баскетбольный с кольцом-6.

5. Волейбольная сетка-3.

6. Насос-1.

7. Стол для настольного тенниса-5.

8. Комплекс для настольного тенниса-10

Лыжный инвентарь.

1. Лыжи пластиковые и полупластиковые-100.

2. Лыжные ботинки-100.

3. Палки лыжные-100.

Туристический инвентарь.

1. Палатки туристические 4-х местные-8.

2. Рюкзак туристический-30.

3. Спальный мешок-30.

Оборудование для тренажерного зала.

1. Штанги-3.

2. Стойки для приседаний-2.

3. Тренажеры-8.

Учебно-наглядные пособия.

Видеофильмы:

- Техника бега, прыжков и метаний;

- Техника игры в баскетбол, волейбол;

- Техника бега на лыжах

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

1. Адаптивная физическая культура. Ежеквартальный журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.afkonline.ru/

2. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://lfksport.ru/

3. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.teoriya.ru

4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.minstm.gov.ru

5. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа https://paralymp.ru/

6. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.olympic.ru

7. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.libsport.ru/

8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/

9. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php

**4. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета**

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Общая/профессиональная компетенция** | **Раздел/Тема** | **Тип оценочных мероприятия** |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | Темы 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 | Выполнение нормативов |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; | Темы 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 |