

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Пермский политехнический колледж имени Н.Г. Славянова»
Предметная цикловая комиссия
«Выпускающая студентов на государственную итоговую аттестацию»



УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
С.Н. Нагисва
09.11.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД. 09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для реализации Программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности

09.02.06 Сетевое и системное администрирование
(технологический профиль профессионального образования)

- Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.09 Физическая культура разработана на основе:
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование (Приказ Минпросвещения России от 10.07.2023 №519, зарегистрирован в Минюсте России 15.08.2023 № 74796).
 - Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Минобрнауки РФ от 17 мая 2012г. № 413, зарегистрирован в Минюсте России 7 июня 2012 г. № 24480).
 - Федеральной образовательной программы среднего общего образования (Приказ Минпросвещения России от 23.11.2022 № 1014 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»).
 - Приказа Министерства образования и науки РФ от 05 августа 2020 г. № 885/390 «О практической подготовке обучающихся».
 - Рекомендаций по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования (Письмо Минпросвещения /России от 01.03.2023 № 05-592).
 - Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (от 30.11.2022 г.).
 - Учебного плана ППССЗ по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование, утвержденного директором колледжа 12 октября 2023 г.
 - Положения о порядке разработки и обновления основных образовательных программ среднего профессионального образования в ГБПОУ «Пермский политехнический колледж имени Н.Г. Славянова» (от 01.10.2021).

Рассмотрено на заседании

Предметной цикловой комиссии «Не выпускающая студентов на государственную итоговую аттестацию»
Протокол № 2 от 21 октября 2023 г.
Председатель ПЦК  Е.В. Меньшикова

Одобрено на заседании

Предметной цикловой комиссии «Выпускающая студентов на государственную итоговую аттестацию»
Протокол № 2 от 21 октября 2023 г.
Председатель ПЦК  С.В. Вепрева

Разработчик:

ГБПОУ «Пермский политехнический колледж имени Н.Г. Славянова»
Кашапов Тагир Талгатович, преподаватель высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД 09 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели и задачи дисциплины (из примерных РП)

Цель дисциплины «Физическая культура»: Формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда.

Задачи дисциплины «Физическая культура»:

1. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
2. Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
3. Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
4. Овладение системы профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья
5. Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
6. Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

- предметных:

П1 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);

П2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

П4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

П6 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Личностные и метапредметные

- личностных:

гражданского воспитания:

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

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

патриотического воспитания:

- 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;

духовно-нравственного воспитания:

- сформированность нравственного сознания, этического поведения;

- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

эстетического воспитания:

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

физического воспитания:

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

- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

трудового воспитания:

- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;

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

экологического воспитания:

- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

ценности научного познания:

- осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

- метапредметных:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

а) базовые логические действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;

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

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

б) базовые исследовательские действия:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- 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;

в) работа с информацией:

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

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

а) общение:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

- владеть различными способами общения и взаимодействия;

- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

- развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

б) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

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

- оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

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

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

- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

а) самоорганизация:

- 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;

- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

- оценивать приобретенный опыт;

б) самоконтроль:

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

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

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

- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:
 - самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;
 - саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;
 - 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) принятие себя и других людей:
 - принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
 - 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.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

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

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие (личностные и метапредметные)	Дисциплинарные (предметные)
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - 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) базовые исследовательские действия: - 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	- 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); - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

	областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - 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 Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - 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;	- уметь выполнять свои задачи в рамках общего с другими людьми дела. - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; - предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных	- проявлять патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; - готовность к служению Отечеству, его защите	- испытывать чувство гордости за достижения родной страны, в горечи из-за ее неудач и бед, в уважении к ее историческому прошлому и в бережном отношении к народной памяти, национальным и культурным традициям.

общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.		
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Понимать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения	- формировать здоровый образ жизни, ответственное отношение к своему здоровью; - формировать потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - формировать активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	98
Самостоятельная работа обучающегося	12
Обязательная нагрузка обучающихся	86
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	62
консультации	8
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	12
в т. ч.:	
теоретическое обучение	
практические занятия	12
промежуточная аттестация: Дифференцированный зачет	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.09 «Физическая культура»

Наименование разделов в теме	Содержание учебного материала, практические задания, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Введение Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала:	
	Техника безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	2
	Информации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).	2
Тема 1 Учебно-тренировочные Занятия	Содержание учебного материала:	
	Практические, лабораторные занятия:	
	Установка на психическое и физическое здоровье. Методы профилактики профессиональных заболеваний.	2
	Методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.	
	Контрольные работы:	
Тема 2 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Самостоятельная работа обучающихся:	
	Содержание учебного материала:	
	Практические, лабораторные занятия:	
	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции).	2
	Бег с высокого и низкого старта, стартовый разгон, финиширования.	2
	Бег 100м., 300 м.	2
	Эстафетный бег 4x100м.	2
	Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши).	2
	Технически грамотное выполнение (на технику): прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».	2
	Консультации	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	
Тема 3 Лыжная подготовка	Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег от 3 до 5 км. Занятия в спортивных секциях	
	Содержание учебного материала:	
	Практические, лабораторные занятия:	
	Освоение техники лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2

	Преодоление подъемов и препятствий, выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2
	Преодоление подъемов и препятствий, выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2
	Прохождение до 3км. (девушки) и 5км. (юноши) на время.	2
	Освоение умения оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.	2
	Консультации	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	
Тема 4 Спортивные игры	Ходьба на лыжах от 3 км до 7 км.	
	Содержание учебного материала:	
	Практические, лабораторные занятия:	
	Освоение основных игровых элементов. Правила соревнований по избранному игровому виду спорта.	2
	Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.	2
	Выполнение техники игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях.	2
	Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.	2
	Освоение умения оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.	2
	Баскетбол: Правила игры: передача и ловля мяча, ведение с изменением направления и скорости, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Двусторонняя игра 5х5.	2
	Волейбол: Правила игры: стойка волейболиста, перемещение, передача мяча, прием, подачи, направляющий удар, блокирование, основы тактики, двусторонняя игра 6х6.	2
	Консультации	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	
Тема 5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Занятия в спортивных секциях Выполнение упражнений для рук и плечевого пояса	2
	Содержание учебного материала	
	Практические, лабораторные занятия:	
	Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактики заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью	2
	Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактики заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью	2
	Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактики заболеваний, связанных с общеобразовательной	2

	и производственной деятельностью	
	Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактики заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью	2
	Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактики заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью	2
	Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств. ¹	2
	Контрольные работы:	
Тема 6 Гимнастика	Самостоятельная работа обучающихся:	
	Содержание учебного материала:	
	Практические, лабораторные занятия:	
	Техника безопасности на занятиях в гимнастическом зале.	2
	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мечами, упражнений с мячом, обручем (девушки).	2
	Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (кувырки вперед и назад, переворот боком, стойка на голове и кистях, поднимание туловища из положения лёжа на спине.)	2
	Сгибание и разгибание ног в упоре лёжа, подтягивание на перекладине.	2
	Упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки.	2
	Комплексы вольных упражнений.	2
	Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	2
	Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	2
	Консультации	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	
	Занятия в спортивных секциях Выполнение упражнений для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.	
Тема 7 Конькобежная подготовка	Содержание учебного материала:	
	Практические, лабораторные занятия:	
	Техника безопасности на занятиях.	2
	Освоение техники передвижения на коньках	2
	Техники преодоления виража.	2

¹ Содержание учебного материала определяется образовательной организацией самостоятельно с учётом направленности на развитие значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств.

	Техника торможения.	2
	Бег на время 100м.	2
	Контрольные работы:	
	Самостоятельная работа обучающихся:	
	Занятия в спортивных секциях Выполнение упражнений для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Выполнение упражнений для ног: различные маховые движения ногами. Приседания на одной и на обеих ногах, выпады, перекаты с ноги на ногу, и др. Подтягивание.	
Тема 8 Настольный теннис	Содержание учебного материала:	
	Практические, лабораторные занятия:	
	Правила игры: стойка игрока.	2
	Подача, прием.	2
	Игра в парах.	2
	Контрольные работы:	
	Самостоятельная работа обучающихся:	
	Занятия в спортивных секциях Выполнение упражнений для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.	
Итоговая аттестация по дисциплине	Дифференцированный зачёт в форме сдачи нормативов в течение учебного года	2
	<i>Всего</i>	12 74 12 86

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- 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, брус уличный, 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, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования используются:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжохранилищем;
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; волейболом, теннисом;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

Для проведения учебно-методических занятий используется комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для студентов

1. Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558>. — Текст : электронный.
2. Киреева, Е. А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е. А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2023. — 104 с. — ISBN 978-5-466-03655-8. — URL: <https://book.ru/book/951025>. — Текст : электронный.
3. Физическая культура : учебник / Виленский В.М., Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н., Масалова О.Ю., Филимонова С.И., Щербakov В.Г. — Москва : КноРус, 2022.
4. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2020
5. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2020

Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ в ред. От 03.07.2016, с изменением от 19.12.2016.)
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2017 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2019 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2017 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2020 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2020 г. N 1578 «О внесении изменений и федеральных государственных образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2017 г. N 413»
6. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2019.
7. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2019.
8. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2019.
9. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2020.

интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2019).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Формируемые общие компетенции	Предметные образовательные результаты	Темы, в которых проверяются предметные образовательные результаты и формируются общие компетенции	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	П-1 П-2 П-4 П-6	Тема 2 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Тема 3 Лыжная подготовка. Тема 4 Спортивные игры. Тема 6 Гимнастика. Тема 7 Конькобежная подготовка. Тема 8 Настольный теннис.	Практическое занятие (бег 100м) Практическое занятие (бег 300м) Практическое занятие (бег 500м) Практическое занятие (бег 1000м) Практическое занятие (Техника лыжных ходов) Практическое занятие (Преодоление спусков и подъемов) Практическое занятие (Выполнение контрольных нормативов) Практическое занятие (Освоение техники игры в баскетбол, волейбол) Практическое занятие (Двухсторонняя игра) Практическое занятие (Освоение техники гимнастических упражнений) Практическое занятие (Выполнение комплекса гимнастических упражнений) Практическое занятие (Освоение техники передвижения на коньках) Практическое занятие (Освоение техники игры)
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	П-1 П-3 П-5	Тема 2 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Тема 3 Лыжная подготовка.	Практическое занятие (бег 100м) Практическое занятие (бег 300м) Практическое занятие (бег 500м) Практическое занятие (бег 1000м) Практическое занятие (Техника лыжных ходов) Практическое занятие (Преодоление спусков и подъемов)

		Тема 4 Спортивные игры. Тема 6 Гимнастика. Тема 7 Конькобежная подготовка. Тема 8 Настольный теннис.	Практическое занятие (Выполнение контрольных нормативов) Практическое занятие (Освоение техники игры в баскетбол, волейбол) Практическое занятие (Двухсторонняя игра) Практическое занятие (Освоение техники гимнастических упражнений) Практическое занятие (Выполнение комплекса гимнастических упражнений) Практическое занятие (Освоение техники передвижения на коньках) Практическое занятие (Освоение техники игры)
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.	П-1 П-4 П-6	Введение Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Теоретическое занятие (Информации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО))
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной	П-1 П-2 П-6	Введение Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Теоретическое занятие (Техника безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.)

деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.			
---	--	--	--