

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Саратовской области
«Калининский техникум агробизнеса»

Утверждено:
приказ № 218 от 29.08.2024 г

Документ подписан
электронной подписью

Сертификат: 00 e1 7a 51 8c f4 4c 83 cc b7 f2 a9 b7 08 18 32 85
Владелец: Потупалов С.А.
Действителен: с 22 августа 2024 г. по 15 ноября 2025


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
« ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА »

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
для профессий естественнонаучного профиля:
43.01.09 «Повар, кондитер»
на базе основного общего образования
с получением среднего общего образования

Рассмотрено на заседании педагогического совета
протокол №1 от 29.08.2024 г.

2024 г.

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по учебной работе

 /Е.В.Пшеничникова/

29.08.2024 г.

ОДОБРЕНО на заседании предметно-
цикловой комиссии общеобразовательных
предметов
Председатель комиссии

 /О.В.Дидык/

Протокол №1, дата 27.08.2024 г.

Рабочая программа по учебному предмету разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г.) и с приказом Минпросвещения России от 12 августа 2022г. №732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая № N 413», и в соответствии с примерной рабочей программы Од «Физическая культура», утверждённой на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протоколом №20 от «15» августа 2024 г.

Составители (авторы):

Сорокин Юрий Петрович, преподаватель учебного предмета «Физическая культура»
ГАПОУ СО «КТА», I-ой квалификационной категории.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы	4
2. Структура и содержание рабочей программы.....	9
3. Условия реализации рабочей программы	21
4. Контроль и оценка результатов освоения предмета	22
5. Календарно – тематическое планирование.....	24

1. Пояснительная записка

1.1 Общая характеристика

Учебный предмет «Физическая культура» является базовым предметом общеобразовательного цикла в соответствии с ФГОС СОО.

Программа общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» реализуется в ГАПОУ СО «КТА», в пределах образовательных программ СПО на базе основного общего образования по профессии 43.01.09 «Повар, кондитер».

Программа разработана с учетом ФОП СОО, утвержденной приказом минпросвещения от 18.05.2023г №371, «Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной Министерством просвещения Российской Федерации от 30 апреля 2021г №Р-98 и Рекомендацией по реализации СОО в пределах освоения ОПСПО от 27.05.2024г №01-03/02-532/

Учебный предмет «Физическая культура» относится к предметной области ФГОС среднего общего образования «Физическая культура», общей из обязательных предметных областей.

На занятиях учебного предмета «Физическая культура» используются индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Реализация содержания учебного предмета предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса Физическая культура на ступени основного общего образования и направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности студентов, на формирование у них жизненных социальных и профессиональных мотиваций.

В то же время учебный предмет «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» имеет межпредметную связь с предметами общеобразовательного цикла

Изучение учебного предмета «Физическая культура» завершается промежуточной аттестацией в форме зачёта с оценкой (дифференциального) в рамках освоения программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС) и программа подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) на базе основного общего образования.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения предмета:

1.2.1. Цели учебного предмета

Содержание программы общеобразовательного предмета «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, 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.

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

Особое значение образовательный предмет имеет при формировании и развитии ОК и ПК

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p> <p>П.К.1.1 (43.01.09) Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для обработки сырья, приготовления полуфабрикатов в соответствии с инструкциями и регламентами</p>	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p>	<p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	<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 	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; 	<p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	<ul style="list-style-type: none"> - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	<p>двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p>
<p>ОК.08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p>	<p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм 	<p>ПРБ 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>ПРБ 2. Владение современными технологиями</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	<p>причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p>Овладения универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; 	<p>укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>ПРБ 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>

2. Структура и содержание учебного предмета

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	72
в т. ч. во взаимодействие с преподавателем	72
Основное содержание	52
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	50
Профессионально-ориентированное содержание	18
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	16
Индивидуальный проект	нет
Промежуточная аттестация зачет с оценкой (дифференцированный)	2

2.2. Содержание и календарно-тематическое планирование учебного предмета ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	№ урока	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объём часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5
Раздел 1	1	Физическая культура, как часть культуры общества и человека		ОК 01, ОК 04, ОК 08
Основное содержание			52	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта		Содержание учебного материала	2	
	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	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	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	
Раздел № 2		Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		
		Учебно-тренировочные занятия		
Тема 2. Лёгкая атлетика		Содержание учебного материала	18	ОК 01, ОК 04, ОК 08
		Практические занятия	18	
	3	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	1	
	4	Совершенствование техники спринтерского бега	1	
	5	Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))	1	
	6	Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))	1	

	7	Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	1	
	8	Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	1	
	9	Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)))	1	
	10	Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	1	
	11	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1	
	12	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1	
	13	Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	1	
	14	Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	1	
	15	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	1	
	16	Совершенствование техники спринтерского бега	1	
	17	Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	1	
	18	Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	1	
	19	Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	1	
	20	Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	1	
Тема 2.1. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой		Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
		Практические занятия	2	
	21	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств	1	

	22	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств		1		
			2.7. Гимнастика	8		
Тема 2.2.1 Основная гимнастика			Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
			Практические занятия	2		
	23	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.		1		
	24	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		1		
Тема 2.2.2 Спортивная гимнастика			Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
			Практические занятия	2		
	25	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусках разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши). Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)		1		
	26	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:		1		
			Девушки	Юноши		
			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 брусках; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.		
			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)		
		Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой	3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь			

Тема 2.2.3 Акробатика		Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
		Практические занятия	2	
	27	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».	1	
	28	Совершенствование акробатических элементов. Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):	1	
		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 2.2.4 Атлетическая гимнастика		Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
		Практические занятия	2	
	29	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	1	
	30	Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.	1	
2.3 Спортивные игры			22	
Тема 2.3.1 Футбол		Содержание учебного материала	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08
		Практические занятия	10	
	31	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.	1	

	32	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.	1	
	33	Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника	1	
	34	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1	
	35	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	1	
	36	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	1	
	37	Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника	1	
	38	Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника	1	
	39	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1	
	40	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1	
Тема 2.3.2 Баскетбол		Содержание учебного материала	5	
		Практические занятия	5	
	41	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;	1	
	42	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	1	
	43	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1	
	44	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1	
	45	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1	
Тема 2.3.3 волейбол		Содержание учебного материала	5	ОК 01, ОК 04, ОК 08
		Практические занятия	5	
	46	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар.	1	

	47	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: 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	1	
	48	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1	
	49	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности:	1	
	50	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1	
Тема 2.3.4 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности		Содержание учебного материала	2	
		Практические занятия	2	
	51	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
52	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры	1		
Тема.2.4 Физическая культура в режиме трудового дня		Профессионально ориентированное содержание	18	
		Содержание учебного материала	2	
	53	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	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08 П.К.1.1 (43.01.09)
	Содержание учебного материала			
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	54	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств	1	
		Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	16	
		Методико-практические занятия		

		Профессионально ориентированное содержание		
Тема 2.6 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений различных организационных форм занятий физической культурой		Содержание учебного материала	2	
		Практические занятия	2	
	55	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультурминутки, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	56	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	1	П.К.1.1 (43.01.09)
		Содержание учебного материала	2	
		Практические занятия	2	
Тема 2.7 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	57	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08 П.К.1.1 (43.01.09)
	58	Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	1	
		Содержание учебного материала	2	
Тема 2.8 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		Практические занятия	2	
	59	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	1	ОК 01, ОК 04 П.К.1.1 (43.01.09)
	60	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	1	
Тема 2.8.1 Составление и проведение комплексов упражнений для различ-		Содержание учебного материала	2	
		Практические занятия	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 П.К.1.1 (43.01.09)
	61	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1	

ных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	62	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1	
Тема 2.9 Профессионально-прикладная физическая подготовка		Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08 П.К.1.1 (43.01.09)
		Практические занятия	8	
	63	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания	1	
	64	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	1	
	65	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	1	
	66	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	1	
	67	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	1	
	68	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	1	
	69	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	1	
	70	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	1	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)			2	
Всего:			72	

3. Условия реализации программы учебного предмета «Физическая культура»

3.1. Для реализации программы предмета имеются спортивные сооружения:
(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения предмета;
оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения предмета;

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

Легкая атлетика

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

Спортивные игры

Наборы мячей для спортивных 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, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, допущенные к использованию при реализации образовательных программ СПО, на базе основного общего образования.

основные источники:

1. Физическая культура для студ. учреждений сред. и проф. образования 1-е издание
Борисова М.М. Губжоков З.Б. Издательский центр
«Академия 2024

2. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2020. – 320 с.

Дополнительная литература:

3. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В. Барчуковой. — М., Кнорус, 2022.

Интернет-ресурсы:

1. <https://minsport.gov.ru/> – Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
2. <https://firo.ranepa.ru/> – Министерство образования и науки РФ ФГАУ «ФИРО»
3. <https://urok.apkpro.ru> – Библиотека цифрового образовательного контента

4.Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета

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

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Темы 1.1, 1.2 П/-о/с ¹ : Темы 2, 2.1, 2.2.2.1, 2.2.2, 2.2.3, 2.2.4, 2.3.1, 2.3.2, 2.2.3,2.3.4 Темы 2.5 -2.6	составление словаря терминов, либо кроссворда защита презентации/доклада-презентации выполнение самостоятельной работы
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Темы 1.1, 1.2 П/-о/с ² : Темы 2, 2.1, 2.2.2.1, 2.2.2, 2.2.3, 2.2.4, 2.3.1, 2.3.2, 2.2.3,2.3.4 Темы 2.5 -2.6	составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, составление профиограммы заполнение дневника самоконтроля защита реферата
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности П.К.1.1 (43.01.09) Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для обработки сырья, приготовления полуфабрикатов в соответствии с инструкциями и регламентами	Темы 1.1, 1.2 П/-о/с ³ : Темы 2, 2.1, 2.2.2.1, 2.2.2, 2.2.3, 2.2.4, 2.3.1, 2.3.2, 2.2.3,2.3.4 Темы 2.5 -2.6	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