


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Старицкий колледж»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР

 Чихачёва О.В.

«31» 06 2023 года

УТВЕРЖДАЮ

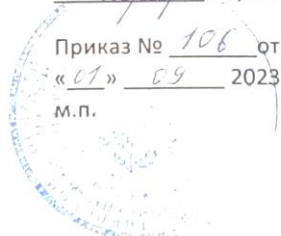
Директор ГБП ОУ «Старицкий колледж»

 Керничишина Т.Е.

Приказ № 106 от 01.09.2023

«01» 09 2023 года

М.П.



РАССМОТРЕНО на заседании ПЦК

Протокол № 1 от «30» 08 2023 года

Председатель ПЦК

 Керничишина Т.Е.

«30» 08 2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОУД.12. Физическая культура**

общеобразовательного цикла основных профессиональных образовательных программ подготовки специалистов среднего звена  
ГБПОУ «Старицкий колледж»

44.02.02. «Преподавание в начальных классах»

гуманитарный профиль

Старица  
2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования № 413 от 17.09.2012 г. (с измен. и доп. на 12.08.22 г.), а также с учетом профиля получаемого среднего профессионального образования.

Настоящая рабочая программа применяется для реализации основных профессиональных образовательных программ подготовки специалистов среднего звена государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Старицкий колледж» на базе основного общего образования с получением среднего общего образования по очной форме обучения.

**Организация – разработчик:**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Старицкий колледж» (ГБПОУ «Старицкий колледж»)

**Разработчик (разработчики):**

Королева Анастасия Алексеевна – методист ГБП ОУ «Старицкий колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	13
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	28
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	30
Приложение 1. Примерная тематика индивидуальных проектов по учебной дисциплине.....	31

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);
- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (далее – ПООП СОО);
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 44.02.02. «Преподавание в начальных классах» - № 742 от 17.08.22 г.;
- Примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» по гуманитарному профилю (для профессиональных образовательных организаций);
- учебного плана по специальности 44.02.02. «Преподавание в начальных классах»;

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с Концепцией преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30.04.2021 № Р-98, на основании письма Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Министерства просвещения Российской Федерации от 30.08.2021 № 05-1136 «О направлении методик преподавания».

Содержание рабочей программы по предмету разработано на основе:

- Преемственности содержания по учебной дисциплине «Физическая культура» и содержания учебных дисциплин профессиональных модулей ФГОС СПО.

### **1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Контроль качества освоения программы учебной дисциплины проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации. Текущий контроль осуществляется в пределах учебного времени, отведенного на предмет. Результаты контроля учитываются при подведении итогов по предмету. Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета по итогам изучения предмета.

### **1.2. Цели и задачи учебной дисциплины**

Реализация программы учебного предмета «Физическая культура» в структуре ООП СПО направлена на достижение цели по:

- освоению образовательных результатов ФГОС СОО: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные базового уровня (ПРБ),
- подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по 44.02.02. «Преподавание в начальных классах».

Цели изучения образовательной дисциплины на базовом уровне направлены на:

- формирование ценностного отношения к занятиям ФК, а также бережного отношения к собственному здоровью;

Задачи:

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, в профилактике переутомления и сохранения высокой работоспособности, о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми физическими упражнениями разной функциональной направленности, двигательными действиями базовых видов спорта, упражнениями современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях, в том числе при решении задач, ориентированных на будущую профессиональную деятельность;
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта использования разнообразных форм и видов 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), для достижения жизненных и профессионально значимых целей;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В процессе освоения предмета у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия (далее – УУД).

### **1.3. Общая характеристика учебной дисциплины**

Предмет «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной «Теория и методика физического воспитания с практикумом».

Содержание предмета направлено на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО.

В профильную составляющую по предмету входит профессионально направленное содержание, необходимое для формирования у обучающихся общих и профессиональных компетенций.

### **1.4. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины (общие и дисциплинарные)**

В рамках программы учебной дисциплины «Физическая культура» обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР) и предметные базовые результаты (ПРБ) в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования:

Код результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
<b>Личностные результаты (ЛР)</b>	
ЛР 01. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;</li> <li>- ценностное отношение к государственным символам, историческому и страны природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;</li> <li>- идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу</li> </ul>
<p>ЛР 04. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы</li> </ul>
<p>ЛР 06. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;</li> <li>- ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни и в соответствии с традициями народов России</li> </ul>
<p>ЛР 07. Осознающий приоритетную ценность личности человека, уважающий собственную и</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стремление проявлять качества творческой личности;</li> <li>- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире</li> </ul>

<p>чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.</p> <p>ЛР 13. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта. Сохраняющий психологическую устойчивость в сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p>	<p>-сформированность ответственного отношения к своему здоровью;  - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельности;  - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p><b>Личностные результаты программы воспитания (ЛРВР)</b></p> <p>ЛРВР 07 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.</p> <p>ЛРВР 09 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p> <p>ЛРВР 19 Стремящийся к саморазвитию и самосовершенствованию, мотивированный к обучению, к социальной и профессиональной мобильности на основе выстраивания жизненной и профессиональной траектории; демонстрирующий интерес и стремление к профессиональной деятельности в соответствии с требованиями социально-экономического развития Тверской области</p>
<b>Метапредметные результаты (МР)</b>	
<p>МР 01</p>	<p>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</p>

<p>MP 02</p>	<p>результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.</p> <p>Владеть навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, формированию 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 ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт; разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся 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.</p>
<p>MP 03</p>	<p>Владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам; использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.</p>
<p>MP 04</p>	<p>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 развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.</p>
<p>MP 06</p>	<p>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; делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретенный опыт; способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных</p>



MP 07	<p>областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.</p> <p>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.</p>
MP 09	<p>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.</p>
<b>Предметные результаты базовый уровень (ПР б)</b>	
ПРб 01	<p>умение использовать разнообразные формы и виды физической 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>
ПРб 02	<p>владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p>
ПРб 03	<p>владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности</p>
ПРб 04	<p>владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
ПРб 05	<p>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>
ПРб 06	<p>положительная динамика в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>

В процессе освоения учебной дисциплины «Физическая культура» у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия, включая формирование компетенций обучающихся в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО:

Виды универсальных учебных действий ФГОС СОО	Коды результатов (ОК)	Наименование ОК (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.02).
<p><b>Познавательные универсальные учебные действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные)</li> <li>- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;</li> <li>– находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого;</li> <li>– спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;</li> <li>– выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;</li> <li>– выстраивать индивидуальную образовательную траекторию</li> </ul>	<p>ОК 01</p> <p>ОК 02</p>	<p>Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности</p> <p>Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;</p>
<p><b>Коммуникативные универсальные учебные действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой</li> </ul>	<p>ОК 04</p> <p>ОК 05</p> <p>ОК 06</p>	<p>Эффективно взаимодействовать и работать в команде и коллективе.</p> <p>Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста</p> <p>Проявлять гражданско-патриотическую позицию,</p>

<p>коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;</p> <p>-при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);</p> <p>-координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>-развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных языковых средств;</p> <p>-распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы</p>	<p>ОК 08</p> <p>ОК 09</p>	<p>демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений.</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p> <p>Пользоваться профессиональной документацией на государственном языке.</p>
<p><b>Регулятивные универсальные учебные действия:</b></p> <p>– самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;</p> <p>– оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;</p> <p>– ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</p> <p>– оценивать ресурсы, в том числе время, и другие</p>	<p>ОК 01</p> <p>ОК 02</p> <p>ОК 03</p>	<p>Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.</p> <p>Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.</p> <p>Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p>

<p>нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;</p> <p>– выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;</p> <p>- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели.</p>		
---	--	--

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебной дисциплины «Физическая культура» закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ООП СПО по специальности 44.02.02. «Преподавание в начальных классах».

<b>Коды ПК</b>	<b>Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.02)</b>
Педагогическая деятельность по проектированию, реализации и анализу процесса обучения в начальном общем образовании	
ПК 1.2	Организовывать процесс обучения обучающихся в соответствии с санитарными нормами и правилами
ПК 1.3	Контролировать и корректировать процесс обучения, оценивать результат обучения обучающихся.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов, отведенных на освоение программы учебной дисциплины**

Аудиторная учебная работа обучающегося (обязательных учебных занятий) - 72 часа.  
Из них – дифференцированный зачет – 2 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>72</b>
<b>в т.ч.</b>	
<b>Основное содержание</b>	<b>50</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия, в том числе зачеты	42
<b>Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>	<b>20</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	16
<b>Индивидуальный проект</b>	<b>да</b>
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направление воспитательной работы	Уровни усвоения материала
<b>Раздел 1</b>	<b>Физическая культуры, как часть культуры общества и человека</b>	<b><u>12</u></b>				
<b>Основное содержание</b>		<b>8</b>				
<b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта	<b>Содержание учебного материала</b>	2 т				
	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		ПРБ 01, ПРБ 02, ПРБ 04, ЛР 01 ЛР 13, МР 01, МР 02, МР 04, МР 09	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Г, Ф, Ц-н/п	1,2
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО					
<b>Тема 1.2</b> Здоровье и здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>		ПРБ 01, ПРБ 02, ПРБ 04, ПРБ 06, ЛР 04,	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 08	Г, Ф, Ц-н/п	1,2

		2 т	ЛР 13, МР 01, МР 03, МР 04, МР 09			
	Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.					
	Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание					
	Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.					
<b>Тема 1.3</b> Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья			ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ЛР 07 ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ОК 09	Г, Ф, Ц-н/п	1,2
	<b>Содержание учебного материала</b>	2 т.				
	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья					

	<i>(дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег)</i>					
	Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность					
<b>Тема 1.4</b> Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья			ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Г, Ф, Ц-н/п	1,2
	<b>Содержание учебного материала</b>	2 т.				
	Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой					
	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями					



	Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля.					
	Физические качества, средства их совершенствования					
<b>*Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>4</b>				
<b>Тема 1.5</b> Физическая культура в режиме трудового дня	<b>Содержание учебного материала</b>		ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 04 ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09	ОК 01, ОК 04, ОК 08, <b>ПК 1.2</b> <b>ПК 1.3</b>	Г, Ф, Ц-н/п	1,2
	<b>Теоретические занятия</b>	2				
	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.					
<b>Тема 1.6</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09	ОК 01, ОК 04, ОК 08, <b>ПК 1.2.</b> <b>ПК 1.3</b>	Г, Ф, Ц-н/п	1,2
	<b>Теоретические занятия</b>	2				

	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 специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.					
	Роль физической культуры как учебной дисциплины педагогического образования и всестороннего развития будущего учителя.					
<b>Раздел № 2</b>	<b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>	<b><u>58</u></b>				
<b>Методико-практические занятия</b>						
<b>*Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>16</b>				
<b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>		ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 07, МР 09	ОК 01, ОК 04, ОК 08, <b>ПК 1.2</b> <b>ПК 1.3</b>	Г, Ф, Ц-н/п	2,3
	<b>Практические занятия</b>	3				
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.					
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для детей младшего школьного возраста					

<b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Содержание учебного материала</b>		ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, <b>ПК 1.2</b> <b>ПК 1.3</b>	Г, Ф, Ц-н/п	2,3
	<b>Практические занятия</b>	3				
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»					
<b>Тема 2.3</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>		ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09	ОК 01, ОК 04, <b>ПК 1.2</b> <b>ПК 1.3</b>	Г, Ф, Ц-н/п	2,3
	<b>Практические занятия</b>	3				
	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.					
<b>Тема 2.4.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-	<b>Содержание учебного материала</b>		ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09	ОК 01, ОК 04, ОК 08, <b>ПК 1.2</b> <b>ПК 1.3</b>	Г, Ф, Ц-н/п	2,3
	<b>Практические занятия</b>	3				
	Освоение методики составления и проведения					

ориентированных задач	комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности					
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности					
<b>Тема 2.5</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09	ОК 01, ОК 04, ОК 08, <b>ПК 1.2</b> <b>ПК 1.3</b>	Г, Ф, Ц-н/п	2,3
	<b>Практические занятия</b>	4				
	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, профессиональные заболевания.					
<b>Основное содержание</b>						
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>42</b>				
<b>Тема 2.6.</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>		ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Г, Ф, Ц-н/п	2,3
	<b>Практические занятия:</b>	3				

	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности (калланетика), развитие основных физических качеств					
<b>2.7. Гимнастика</b>						
<b>Тема 2.7 (1)</b> Основная гимнастика (обязательный вид)	<b>Содержание учебного материала</b>		ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Г, Ф, Ц-н/п	2,3
	<b>Практические занятия:</b>	3				
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.					
	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.					
<b>Тема 2.7 (2)</b> Спортивная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>					
	<b>Практические занятия:</b>		ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 13, МР 01, МР 04,	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Г, Ф, Ц-н/п	2,3

		4	MP 09			
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)					
	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:					
	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>				
	1. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)				
	2. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой	3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь				

<b>Тема 2.7 (3)</b> Акробатика.			ПРБ 01, ПРБ 02, ПРБ 04, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Г, Ф, Ц-н/п	2,3	
	<b>Содержание учебного материала</b>						
	<b>Практические занятия:</b>						4
	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».						
	Совершенствование акробатических элементов						
	Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):						
	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>					
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.					
<b>Тема 2.7 (4) Аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Г, Ф, Ц-н/п	2,3
	<b>Практические занятия:</b>		4				
	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.						
	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).						
	Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики						
<b>2.8 Спортивные игры</b>							
<b>Тема 2.8 (1) Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04,	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Г, Ф, Ц-н/п	2,3



			ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09			
	<b>Практические занятия:</b>	5				
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча					
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения					
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности					
<b>Тема 2.8 (2) Волейбол</b>			ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Г, Ф, Ц-н/п	2,3
	<b>Содержание учебного материала</b>					
	<b>Практические занятия:</b>	5				
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу					

	двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении					
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения					
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности					
<b>Тема 2.8 (3)</b> Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности (шахматы)	<b>Содержание учебного материала</b>		ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 01, ЛР 06, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Г, Ф, Ц-н/п	2,3
	<b>Практические занятия:</b>	4				
	Освоение и совершенствование техники игры в шахматы.					
<b>Тема 2.9</b> Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>		ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Г, Ф, Ц-н/п	2,3
	<b>Практические занятия:</b>	10				
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования					
	Совершенствование техники спринтерского бега					
	Совершенствование техники лыжного бега					

	Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)				
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега				
	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега				
	Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);				
	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.				
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)</b>		<b><u>2</u></b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08	
<b>Всего:</b>		<b>72</b>			

**Направления воспитательной работы:**

Гражданское - Г  
Патриотическое - П  
Физическое - Ф  
Трудовое - Т  
Духовно-нравственное -Д-н  
Эстетическое - Э  
Ценность научного познания – Ц-н/п  
Экологическое – Эк.

**Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:**

- 1- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2- репродуктивный (выполнение действий по образцу или под руководством);
- 3- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение действий, решение задач).

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет «Физическая культура» (спортивный зал), оснащенный

##### 1.Оборудованием:

###### *Спортивные игры*

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, кольца баскетбольные, табло игровое, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные, сетка для хранения мячей, насос для накачивания мячей с иглой, конус игровой, шахматные наборы

###### *Гимнастика*

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

###### *Легкая атлетика*

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

###### *Общефизическая подготовка*

Перекладина навесная универсальная, брусья напольные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, комплект медболов №3.

###### *Лыжный спорт*

Стеллаж для хранения лыж

###### *Оборудование для проведения соревнований*

Весы напольные, сантиметр мерный

###### *Прочее*

Аптечка медицинская

###### *Открытые спортивные площадки:*

Турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, колодки стартовые, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

**2.Техническими средствами обучения:** аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

##### 3.2.1. Основные печатные издания

1. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы / Лях В.И. – М.: Просвещение, 2020 г. – 272 с.

2. Матвеев, А.П. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.

3. Погадаев, Г.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.

4. Матвеев, А.П. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — М: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е.В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2022. — 322 с.
4. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов. - М.: КноРус, 2022. - 258 с.
5. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — М.: Русайнс, 2021. — 256 с.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты – ПРБ)</b>	<b>Способы оценки</b>
ПРБ 01	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ
ПРБ 02	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ
ПРБ 03	оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПРБ 04	экспертное наблюдение выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях
ПРБ 05	экспертное наблюдение выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности контрольное тестирование, контрольные упражнения
ПРБ 06	контрольные упражнения

**Примерная тематика индивидуальных проектов по учебной дисциплине**

1. Актуальная зарядка — настоящая загадка!
2. Где и как растут чемпионы.
3. Зимние виды спорта
4. Информационные технологии в спорте
5. Как самостоятельно построить спортивную площадку.
6. Мир спорта моими глазами.
7. Мой дневник достижений
8. Моя спортивная семья.
9. Практичность и экологичность спортивного инвентаря и одежды.
10. Сам себе тренер.
11. Спортивные праздники моего учебного заведения.
12. Спортивные суеверия.
13. Тестирование физической подготовленности обучающихся.
14. Физкультура: спорт или развлечение?
15. Физкультминутки на уроках/ занятиях