

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Волгоградский строительный техникум»  
(ГБПОУ «Волгоградский строительный техникум»)

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОД. 09 Физическая культура**

**Уровень: базовый**

**для профессиональных образовательных организаций**

**Специальность 08.02.05 Строительство и эксплуатация  
автомобильных дорог и аэродромов**


*Волгоград, 2024 г.*

СОГЛАСОВАНА  
Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ Т.В.Фарафонова  
«    » мая 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Зам. директора по УМР

 Т.Н. Гусакова  
«~~30~~» мая 2024 г.

РАССМОТРЕНА  
на заседании ЦМК ОД, ЕН, ОИБ  
Председатель  
 О.И. Королева  
Протокол № 8  
от «16» мая 2024 г.

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе требований ФГОС СОО утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года №413 к учебному предмету «Физическая культура» (базовый уровень) и ФГОС СПО по специальности 08.02.05 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от «11» января 2018 г. № 25, зарегистрирован в Минюсте РФ «05» февраля 2018 г. № 49884, а так же с учетом получаемой специальности среднего профессионального образования 08.02.05 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов. Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций рассмотренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО Протокол № 13 от «29» сентября 2022 г., утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования Протокол № 14 от «30» ноября 2022.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Волгоградский строительный техникум».

Разработчики: Сухарев Илья Владимирович, преподаватель

### Эксперты:

#### *Внутренняя*

#### Техническая экспертиза

ГБПОУ «Волгоградский  
строительный техникум»\_  
(место работы)

*ст.* методист  
(занимаемая должность)



Е.С. Варжанцева  
(инициалы, фамилия)

Содержательная экспертиза преподаватель

ГБПОУ «Волгоградский  
строительный техникум»\_  
(место работы)

преподаватель  
(занимаемая должность)



Е.В. Стекольников  
(инициалы, фамилия)

## *СОДЕРЖАНИЕ*

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>21</b>

## **1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»**

### **1.1. Место дисциплины в структуре профессиональной образовательной программы СПО:**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» (далее – дисциплина) является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.05 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов.

### **1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

#### **1.2.1. Цели дисциплины**

Содержание программы дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС СОО, утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года N413 и ФГОС СПО по специальности 08.02.05 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от «11» января 2018 г. № 25, зарегистрирован в Минюсте РФ «05» февраля 2018 г. № 49884, а также с учетом получаемой специальности среднего профессионального образования 08.02.05 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов.

#### **1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и ФГОС СОО**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 2.1

**Таблица соотнесения компетенций и планируемых результатов освоения дисциплины**

Код и наименование формируемых компетенций		Планируемые результаты освоения дисциплины	
		Дисциплинарные	
<p><b>ОК 01.</b> Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p>	<p align="center"><b>Общие</b></p> <p><b>В части трудового воспитания:</b></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 самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему; рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul>	<p align="center"><b>Дисциплинарные</b></p> <p>ДРб 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>ДРб 2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ДРб 3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ДРб 4. владение физическими упражнениями различной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ДРб 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>ДРб 6. положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>	
<p><b>ОК 02.</b> Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения профессиональной деятельности</p>	<p align="center"><b>Общие</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему; рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> </ul>	<p align="center"><b>Дисциплинарные</b></p> <p>ДРб 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>ДРб 2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	<p>ДРб 3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ДРб 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>ДРб 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>ДРб 6. положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>
<p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p>б) <b>совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников; обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p>г) <b>принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> </ul>	<p>и ДРб 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>ДРб 2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ДРб 3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ДРб 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>ДРб 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>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей</p>	<p>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</p> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>	<p>ДРб 6. положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p> <p>ДРб 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>ДРб 6. положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</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><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственности к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортом-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> </ul>	<p>ДРб 1. 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> <p>ДРб 2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ДРб 3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ДРб 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>ДРб 5. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в</p>

	<p>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p>	<p>физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; ДРб 6. положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>
<p>ПК 2.1. Выполнение работ по производству дорожно-строительных материалов</p>	<p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b>  <b>б) базовые исследовательские действия:</b>  - 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 критерии решения;  - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;  - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;  - уметь интегрировать знания из разных предметных областей;  - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;  - способность их использования в познавательной и социальной практике</p>	<p>ДРб 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);  ДРб 2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  ДРб 3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  ДРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  ДРб 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;  ДРб 6. положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем в часах</i>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>80</b>
<b>в т.ч.</b>	
<b>Основное содержание</b>	<b>58</b>
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	8
практические занятия	50
<b>Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>	<b>18</b>
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	2
практические занятия	16
<b>Индивидуальный проект (да/нет)</b>	<b>Нет</b>
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>4</b>

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>		10 (10/0)	
<b>Основное содержание</b>		8	
<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>		2	
<b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта	<b>Основное содержание</b>	2	
	<b>Содержание учебного материала</b>	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		
	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		ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1
<b>Тема 1.2</b> Здоровье и здоровый образ жизни	<b>Основное содержание</b>	2	
	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания		
	2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание		
	3. 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>Основное содержание</b>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. 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 и др.</i>)</p> <p>2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность</p>	2	
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	<p><b>Основное содержание</b></p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой</p> <p>2. 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</p> <p>3. Основные принципы построения самостоятельных занятий.</p> <p>4. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля</p> <p>5. Физические качества, средства их совершенствования</p>	2	
Тема 1.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	<p><b>Профессионально-ориентированное содержание</b></p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики</p>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	<p>2. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки</p> <p>3. 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</p>	66(0/66)	
Основное содержание		50	
Профессионально-ориентированное содержание		16	
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<p><i>Профессионально-ориентированное содержание</i></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p><b>Практическое занятие № 1</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности</p>	2	
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<p><i>Профессионально-ориентированное содержание</i></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p><b>Практическое занятие № 2</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений</p>	2	OK 01, OK 02, OK 04, OK 06, OK 08, ПК 2.1
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка	<p><i>Профессионально-ориентированное содержание</i></p> <p><b>Практические занятия</b></p>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<p>умственной и физической работоспособности</p> <p><b>Тема 2.4.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач</p>	<p><b>Практическое занятие № 3</b> Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности</p> <p><b>Профессионально-ориентированное содержание</b> <b>Практические занятия</b></p> <p><b>Практическое занятие № 4</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности</p>	2 2	
<p><b>Тема 2.5</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p><b>Профессионально-ориентированное содержание</b> <b>Практические занятия</b></p> <p><b>Практическое занятие № 5</b> Характеристика профессиональной деятельности</p> <p><b>Практическое занятие № 6</b> Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий</p> <p><b>Практическое занятие № 7-8</b> Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий</p>	8 8	
<p><b>Тема 2.6.</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой</p>	<p><b>Основное содержание</b> <b>Практические занятия</b></p> <p><b>Практическое занятие № 9</b> Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма</p>	2 2	
<p><b>2.7. Гимнастика</b></p>	<p><b>Основное содержание</b></p>	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Тема 2.7 (1) Основная гимнастика (обязательный вид)	<p>Практические занятия</p> <p><b>Практическое занятие № 10-11</b> Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов</p> <p><i>Основное содержание</i></p> <p>Практические занятия</p> <p><b>Практическое занятие № 12-13</b> Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики</p>	4	
Тема 2.7 (2) Аэробика	<p><i>Основное содержание</i></p> <p>Практические занятия</p>	4	
2.8 Спортивные игры			
Тема 2.8 (1) Баскетбол	<p><i>Основное содержание</i></p> <p>Практические занятия</p> <p><b>Практическое занятие № 14</b> Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игр: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты</p> <p><b>Практическое занятие № 15</b> Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игр: ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола</p> <p><b>Практическое занятие № 16</b> Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игр: ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости</p>	6	
Тема 2.8 (2) Волейбол	<p><i>Основное содержание</i></p> <p>Практические занятия</p> <p><b>Практическое занятие № 17</b> Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры</p> <p><b>Практическое занятие № 18</b> Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p><b>Практическое занятие № 19</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p>	6	
Тема 2.8 (3) Теннис (настольный)	<p><i>Основное содержание</i></p> <p>Практические занятия</p>	6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
	<p><b>Практическое занятие № 20</b> Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом</p> <p><b>Практическое занятие № 21</b> Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p> <p><b>Практическое занятие № 22</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p>		
Тема 2.8 (4) Бадминтон	<p><i>Основное содержание</i></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p><b>Практическое занятие № 23</b> Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры</p>	2	
Тема 2.8 (5) Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности	<p><i>Основное содержание</i></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p><b>Практическое занятие № 24</b> Развитие физических способностей средствами игры «Лягта»</p>	2	
Тема 2.9 Лёгкая атлетика	<p><i>Основное содержание</i></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p><b>Практическое занятие № 25</b> Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования</p> <p><b>Практическое занятие № 26</b> Совершенствование техники спринтерского бега</p> <p><b>Практическое занятие № 27-28</b> Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции)</p> <p><b>Практическое занятие № 29</b> Совершенствование техники эстафетного бега</p> <p><b>Практическое занятие № 30</b> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега</p>	18	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	<p style="text-align: center;"><b>2</b></p> <p><b>Практическое занятие № 31</b> Совершенствование техники метания гранаты</p> <p><b>Практическое занятие № 32</b> Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики</p> <p><b>Практическое занятие № 33</b> Развитие физических способностей средствами легкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики</p>	3	4
<b>Промежуточная аттестация (Дифференцированный зачет)</b>		4	
<b>Всего:</b>		<b>80</b>	



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ

#### ДИСЦИПЛИНЫ

3.1.1 Для реализации программы общеобразовательной дисциплины в техникуме есть спортивные сооружения:

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

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

#### *Спортивные игры*

Щит баскетбольный игровой (комплект); ворота, кольца баскетбольные, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мяч футбольный, насос для накачивания мячей с иглой, конус игровой.

#### *Гимнастика*

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических, обруч, скакалка.

#### *Легкая атлетика*

Траната для метания

#### *Общепизическая подготовка*

Перекладина навесная универсальная.

#### *Прочее*

Аптечка медицинская

#### *Открытые спортивные площадки:*

Турник уличный, ворота футбольные, мячи футбольные, палочки эстафетные, секундомеры.

3.1.2 При реализации программы дисциплины с применением электронного обучения (далее - ЭО) и дистанционных образовательных технологий (далее - ДОТ) используется образовательная платформа «Сферум» и облачные технологии, доступные по адресу: [VST34DZ@mail.ru](mailto:VST34DZ@mail.ru).

Обучение по программе дисциплины с применением ЭО и ДОТ осуществляется на основе цифровых образовательных ресурсов:

- электронные учебники;

- образовательной платформы «Сферум»;

- облачная технология ВСТ;

- образовательная платформа Юрайт;

- интерактивные обучающие ресурсы;

- виртуальные среды учебно-практической деятельности;

- компьютерные демонстрации;
  - электронные источники информации;
  - электронно-библиотечная система «Юрайт»;
  - электронные библиотеки ЭБС Znanium и Discovery.Znanium;
  - электронные периодические издания;
  - электронные коллекции.
  - Ресурсы, сопровождающие предметные дистанционные курсы:
    - онлайн-поддержка обучения;
    - тестирование on-line;
    - конкурсы, консультации on-line;
    - предоставление методических материалов;
    - сопровождение off-line (проверка тестов, контрольных, различные виды аттестации).
  - Учебно-методические материалы для обучающихся также передаются посредством использования:
  - систем обмена сообщениями (письмами) между абонентами компьютерных сетей — электронной почтой, включая использование VK-мессенджер;
  - При реализации образовательной программы или ее части с применением ЭО, ЛОТ техникум оказывает учебно-методическую помощь обучающимся, в том числе в форме дистанционных индигуальных консультаций, с использованием информационных и телекоммуникационных технологий.
- 3.1.3 При реализации программы дисциплины используются воспитательные возможности содержания дисциплины для формирования обучающихся позитивного отношения к российским традиционным духовно-нравственным и социокультурным ценностям через:
- Подготовка первокурсников к смотрю-конкурсу «Плац-парад 2024»;
  - Подготовка студентов к региональному конкурсу «Летов служить России»;
  - Подготовка студентов к выполнению норм ГТО;
  - Подготовка студентов к региональным соревнованиям по призывной молодежи среди учебных заведений Волгоградской области;
  - Подготовка студентов к региональному физкультурно-спортивному фестивалю;
  - Подготовка военно-патриотического отряда студентов к участию в Параде Победы на Площади павших борцов г. Волгограда.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы дисциплины библиотечный фонд образовательной организации оснащен печатными и/или электронными образовательными и информационными ресурсами, рекомендованными Приказом Минпросвещения России от 21.09.2022 N 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключительных учебников" (Зарегистрировано в Минюсте России 01.11.2022 N 70799), для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

**3.2.1. Основные печатные издания**

1. Андрухина, Т. В. Физическая культура. 10-11 классы. Учебник / Т.В. Андрухина, Н.В. Третьякова. - М.: Русское слово - учебник, 2022. - 176 с.
2. Матвеев, А.П. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень. ЭФУ / А.П. Матвеев — Москва : Просвещение, 2022. — 10 с.

**3.2.2. Электронные издания**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] Режим доступа: [www.minsp.gov.ru](http://www.minsp.gov.ru)
2. Федеральный портал «Российское образование». [Электронный ресурс] Режим доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России). [Электронный ресурс] Режим доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
4. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) [Электронный ресурс]: учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Режим доступа: [www.goupr32441.narod.ru](http://www.goupr32441.narod.ru)

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины 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 мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	P.1/T.1.1, T.1.2, T.1.3, T.1.4, T.1.5 P.2/T.2.1, T.2.2, T.2.3, T.2.4, T.2.5, T.2.6, T.2.7, T.2.8, T.2.9	Выполнение спортивных нормативов
ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации для выполнения профессиональной деятельности	P.1/T.1.1, T.1.2, T.1.3, T.1.4, T.1.5 P.2/T.2.1, T.2.2, T.2.3, T.2.4, T.2.5, T.2.6, T.2.7, T.2.8, T.2.9	Выполнение спортивных нормативов
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	P.1/T.1.1, T.1.2, T.1.3, T.1.4, T.1.5 P.2/T.2.1, T.2.2, T.2.3, T.2.4, T.2.5, T.2.6, T.2.7, T.2.8, T.2.9	Выполнение спортивных нормативов
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей	P.1/T.1.1, T.1.2, T.1.3, T.1.4, T.1.5 P.2/T.2.1, T.2.2, T.2.3, T.2.4, T.2.5, T.2.6, T.2.7, T.2.8, T.2.9	Выполнение спортивных нормативов
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	P.1/T.1.1, T.1.2, T.1.3, T.1.4, T.1.5 P.2/T.2.1, T.2.2, T.2.3, T.2.4, T.2.5, T.2.6, T.2.7, T.2.8, T.2.9	Выполнение спортивных нормативов
ПК 2.1. Выполнение работ по производству дорожно-строительных материалов	P.1/T.1.1, T.1.2, T.1.3, T.1.4, T.1.5 P.2/T.2.1, T.2.2, T.2.3, T.2.4, T.2.5, T.2.6, T.2.7, T.2.8, T.2.9	Выполнение спортивных нормативов