

СОГЛАСОВАНА
Зам. директора по УВР

« » мая 2024 г. Т.В.Фарафонова

УТВЕРЖДЕНА
Зам. директора по УМР

«30» мая 2024 г. Т.Н. Гусакова

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 N413 к учебному предмету «Физическая культура» (базовый уровень) и ФГОС СПО по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 10 января 2018 г. № 2, зарегистрированного от 26 января 2018 г № 49797, а так же с учетом получаемой специальности среднего профессионального образования 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений. 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: Мазулин Сергей Валерьевич, преподаватель

Сухарев Илья Владимирович, преподаватель

Эксперты:

Внутренняя

Техническая экспертиза

ГБПОУ «Волгоградский

строительный техникум»_

(место работы)

СТ, методист

(занимаемая должность)

Е.В. Варжанцева

Е.С. Варжанцева
(инициалы, фамилия)

Содержательная экспертиза преподаватель

ГБПОУ «Волгоградский

строительный техникум»

(место работы)

преподаватель
(занимаемая должность)

Стекольникова

Е.В. Стекольникова
(инициалы, фамилия)

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 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и
сооружений**

Волгоград, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

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 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

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 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 10 января 2018 г. № 2, зарегистрированного от 26 января 2018 г № 49797, а также с учетом получаемой специальности среднего профессионального образования 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

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, ПК 2.2.

Таблица соотнесения компетенций и планируемых результатов освоения дисциплины		
Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему; - рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем	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).
ОК 02. Использовать средства поиска, анализа и интерпретации информации информационных технологий для выполнения профессиональной деятельности	Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры критерии решения;	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;

	- 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 к решению; - способность их использования в познавательной и социальной практике	3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; 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; 6. положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников и обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки;	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); 2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; 3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; 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;

	- развивать способность понимать мир с позиции другого человека	ДРб 6. положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: -- 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 областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	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).
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортом, здоровьесбережением, поддержании работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: -- 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;	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 различной 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

7

	- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	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).
ПК 2.1. Выполнять подготовительные работы на строительной площадке	Овладение универсальными учебными познавательными действиями: б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для сохранения здоровья, поддержания работоспособности, критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать индивидуальные показатели здоровья, умственной и физической работоспособности; - 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	ДРб 1. умение использовать разнообразие форм и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к спортивному комплексу "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).
ПК 2.2. Выполнять строительно-монтажные, в том числе отделочные работы на объекте капитального строительства	Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников; обсуждать результаты совместной работы;	ДРб 1. умение использовать разнообразие форм и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к спортивному комплексу "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;

	- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, бытовые инициативным	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).
--	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

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

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
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека		10 (10/0)	
Основное содержание		8	
Профессионально-ориентированное содержание		2	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Основное содержание	2	
	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		
	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, ПК 2.2
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Основное содержание	2	
	Содержание учебного материала	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		
	Основное содержание	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.	Содержание учебного материала	2	
	1.Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (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.)		
	2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Основное содержание	2	
	Содержание учебного материала	2	
	1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой		
	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		
	3. Основные принципы построения самостоятельных занятий.		
	4. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля		
	5. Физические качества, средства их совершенствования		
Профессионально-ориентированное содержание	2		
Тема 1.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	2	
	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		

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	2. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки	66(0/66)			
	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				
Основное содержание				50	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 2.1, ПК 2.2
				16	
				2	
		2			
Профессионально-ориентированное содержание	Профессионально-ориентированное содержание				
	Практические занятия				
	Практическое занятие № 1 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности				
	Профессионально-ориентированное содержание				
	Практические занятия	2			
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Практическое занятие № 2 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2			
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка	Профессионально-ориентированное содержание	2			
	Практические занятия	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
умственной и физической работоспособности	Практическое занятие № 3 Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Профессионально-ориентированное содержание Практические занятия	2	
	Практическое занятие № 4 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Профессионально-ориентированное содержание Практические занятия	8	
	Практическое занятие № 5 Характеристика профессиональной деятельности	8	
	Практическое занятие № 6 Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий		
	Практическое занятие № 7-8 Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий		
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Основное содержание Практические занятия Практическое занятие № 9 Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма	2 2	
2.7. Гимнастика	Основное содержание	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)	Практические занятия Практическое занятие № 10-11 Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов	4	
Тема 2.7 (2) Аэробика	Основное содержание Практические занятия Практическое занятие № 12-13 Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики	4 4	
2.8 Спортивные игры			
Тема 2.8 (1) Баскетбол	Основное содержание Практические занятия Практическое занятие № 14 Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игр: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты Практическое занятие № 15 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игр: ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола Практическое занятие № 16 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игр: ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости	6 6	
Тема 2.8 (2) Волейбол	Основное содержание Практические занятия Практическое занятие № 17 Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игр Практическое занятие № 18 Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Практическое занятие № 19 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	6 6	
Тема 2.8 (3) Теннис (настольный)	Основное содержание Практические занятия	6 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
Тема 2.8 (4) Бадминтон	Практическое занятие № 20 Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом		
	Практическое занятие № 21 Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
	Практическое занятие № 22 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
	<i>Основное содержание</i>		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 23 Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры		
	<i>Основное содержание</i>		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 24 Развитие физических способностей средствами игры «Ладла»		
Тема 2.8 (5) Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности	<i>Основное содержание</i>		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 25 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		
	Практическое занятие № 26 Совершенствование техники спринтерского бега		
	Практическое занятие № 27-28 Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции)		
	Практическое занятие № 29 Совершенствование техники эстафетного бега		
	Практическое занятие № 30 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		
	<i>Основное содержание</i>		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 25 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		
Тема 2.9 Лёгкая атлетика	Практическое занятие № 26 Совершенствование техники спринтерского бега		
	Практическое занятие № 27-28 Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции)		
	Практическое занятие № 29 Совершенствование техники эстафетного бега		
	Практическое занятие № 30 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		
	<i>Основное содержание</i>		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 25 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		
	Практическое занятие № 26 Совершенствование техники спринтерского бега		
	Практическое занятие № 27-28 Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции)		
	Практическое занятие № 29 Совершенствование техники эстафетного бега		

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
	Практическое занятие № 31 Совершенствование техники метания гранаты Практическое занятие № 32 Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики Практическое занятие № 33 Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	4	
Промежуточная аттестация (Дифференцированный зачет)		80	
Всего:			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём 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 футбольный, мяч волейбольный, насос для накачивания мячей с иглой, конус игровой.

Гимнастика

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

Легкая атлетика

граната для метания

Общефизическая 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.

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, ДОТ техникум оказывает учебно-методическую помощь обучающимся, в том числе в форме дистанционных индивидуальных консультаций, с использованием информационных и телекоммуникационных технологий.

3.1.3 При реализации программы дисциплины используются воспитательные возможности содержания дисциплины для формирования у обучающихся позитивного отношения к российским традиционным духовно-нравственным и социокультурным ценностям через:

- Подготовка первокурсников к смотру-конкурсу «Плац-парад 2024»;
- Подготовка студентов к региональному конкурсу «Готов служить России»;
- Подготовка студентов к выполнению норм ГТО;
- Подготовка студентов к региональным соревнованиям допризывной 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 исключенных 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. Андрюхина, Т. В. Физическая культура. 10-11 классы. Учебник / Т.В. Андрюхина, 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.minstm.gov.ru
2. Федеральный портал «Российское образование»). [Электронный ресурс] Режим доступа: www.edu.ru
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России). [Электронный ресурс] Режим доступа: 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.goup32441.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	Р. 1/ Т.1.1, Т.1.2, Т. 1.3, Т.1.4, Т.1.5 Р. 2/ Т.2.1, Т.2.2, Т. 2.3, Т.2.4, Т.2.5, Т.2.6, Т.2.7, Т.2.8, Т.2.9	Выполнение спортивных нормативов
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	Р. 1/ Т.1.1, Т.1.2, Т. 1.3, Т.1.4, Т.1.5 Р. 2/ Т.2.1, Т.2.2, Т. 2.3, Т.2.4, Т.2.5, Т.2.6, Т.2.7, Т.2.8, Т.2.9	Выполнение спортивных нормативов
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р. 1/ Т.1.1, Т.1.2, Т. 1.3, Т.1.4, Т.1.5 Р. 2/ Т.2.1, Т.2.2, Т. 2.3, Т.2.4, Т.2.5, Т.2.6, Т.2.7, Т.2.8, Т.2.9	Выполнение спортивных нормативов
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	Р. 1/ Т.1.1, Т.1.2, Т. 1.3, Т.1.4, Т.1.5 Р. 2/ Т.2.1, Т.2.2, Т. 2.3, Т.2.4, Т.2.5, Т.2.6, Т.2.7, Т.2.8, Т.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	Р. 1/ Т.1.1, Т.1.2, Т. 1.3, Т.1.4, Т.1.5 Р. 2/ Т.2.1, Т.2.2, Т. 2.3, Т.2.4, Т.2.5, Т.2.6, Т.2.7, Т.2.8, Т.2.9	Выполнение спортивных нормативов
ПК 2.1. Выполнять подготовительные работы на строительной площадке	Р. 1/ Т.1.1, Т.1.2, Т. 1.3, Т.1.4, Т.1.5 Р. 2/ Т.2.1, Т.2.2, Т. 2.3, Т.2.4, Т.2.5, Т.2.6, Т.2.7, Т.2.8, Т.2.9	Выполнение спортивных нормативов
ПК 2.2. Выполнять строительно-монтажные, в том числе отделочные работы на объекте капитального строительства	Р. 1/ Т.1.1, Т.1.2, Т. 1.3, Т.1.4, Т.1.5 Р. 2/ Т.2.1, Т.2.2, Т. 2.3, Т.2.4, Т.2.5, Т.2.6, Т.2.7, Т.2.8, Т.2.9	Выполнение спортивных нормативов