

Приложение 3.9
к ОПОП-П по специальности
15.02.18 Техническая эксплуатация и
обслуживание роботизированного
производства (по отраслям)

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

2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины ОД.09 Физическая культура	3
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины.....	10
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины.....	25
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины.....	26

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины ОД.09 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «ОД.09 Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы СПО по специальности 15.02.18 Техническая эксплуатация и обслуживание роботизированного производства (по отраслям).

Программа по физической культуре на уровне среднего общего образования разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в ФГОС СОО (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413), а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания, с учетом профессиональной направленности ФГОС СПО по специальности 15.02.18 Техническая эксплуатация и обслуживание роботизированного производства (по отраслям).

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трем основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надежности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне".

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счет индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной

сущности физической культуры, ее месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

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

В процессе освоения предмета «Литература» у обучающихся формируются личностные и предметные результаты, включая формирование компетенций обучающихся в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают **преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО (→).**

В результате изучения русского языка на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты (ЛР):**

1) гражданского воспитания (ЛР.01) → (ОК 06):

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

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания (ЛР.02) → (ОК 06):

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания (ЛР.03) → (ОК 06):

осознание духовных ценностей русского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания (ЛР.04) → (ОК 05):

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

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

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия (ЛР.05) → (ОК 08):

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

6) трудового воспитания (ЛР.06) → (ОК 01, ОК 03):

готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

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

7) экологического воспитания (ЛР.07) → (ОК 07):

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания (ЛР.08) → (ОК 01, ОК 03, ОК 05):

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

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

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы метапредметные результаты (МР): познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Базовые логические действия (МР.01) → (ОК 01, ОК 03) как часть познавательных универсальных учебных действий:

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;

разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

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

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

Базовые исследовательские действия (МР.02) → (ОК 01, ОК 03) как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование 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;

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.

Умения работать с информацией (МР.03) → (ОК 02) как часть познавательных универсальных учебных действий:

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

создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

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.

Умения общения (МР.04) → (ОК 05, ОК 06) как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Умения самоорганизации (МР.05) → (ОК 01, ОК 03) как части регулятивных универсальных учебных действий:

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 областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

Умения самоконтроля (МР.06) → (ОК 01, ОК 03, ОК 04), принятия себя и других как части регулятивных универсальных учебных действий:

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

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

использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать свое право и право других на ошибку;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Умения совместной деятельности (МР.07) → (ОК 04):

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

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

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

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

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

К концу обучения обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел "Знания о физической культуре":

Пр1) характеризовать физическую культуру как явление культуры, ее направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

Пр2) ориентироваться в основных статьях Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

Пр3) положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Пр4) характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

Пр5) положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

Пр6) выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел "Организация самостоятельных занятий":

Пр7) проектировать досуговую деятельность с включением в ее содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

Пр8) контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке ее эффективности;

Пр9) планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса "Готов к труду и обороне".

Пр10) планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

Пр11) организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

Пр12) проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне", планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел "Физическое совершенствование":

Пр13) выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

Пр14) выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

Пр15) демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта (волейбол) в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов;

Пр16) демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".

Пр17) демонстрировать технику приемов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнером;

Пр18) выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".

Общие компетенции, формируемые у обучающихся в процессе освоения предмета «Физическая культура»:

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

ОК 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

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

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	72
в т. ч.	
теоретическое обучение	4
практические занятия	66
Профессионально-ориентированное содержание	6
Индивидуальный проект (да/нет)	нет
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)	2; 2

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код формируемых компетенций ФГОС СПО
1	2	3	4	5
Раздел 1. Знания о физической культуре		2		
Тема 1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2		
	Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений ее развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, ее связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.		ЛР.01, ЛР.02, ЛР.03, ЛР.04, ЛР.04, ЛР.05, ЛР.06, ЛР.07, ЛР.08	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления ее развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).		МР.02, МР.03, МР.04, МР.05, МР.06, МР.07 Пр1, Пр2, Пр3, Пр4, Пр5, Пр6	
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса "Готов к труду и обороне" в Союзе Советских социалистических республик (далее - СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса "Готов к труду и обороне" в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16 - 17 лет.			
	Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ, Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. N 373-ФЗ.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код формируемых компетенций ФГОС СПО
	<p>Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.</p> <p>Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.</p> <p><i>*Профессионально ориентированное содержание</i> Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.</p> <p><i>*Профессионально ориентированное содержание</i> Понятие "профессионально-ориентированная физическая культура", цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.</p> <p>Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их</p>			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код формируемых компетенций ФГОС СПО
	<p>предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.</p> <p>Профилактика травматизма, способы и приемы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.</p> <p><i>*Профессионально ориентированное содержание</i> Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики. 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>			
Раздел Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. <i>Модуль «Легкая атлетика»</i>		4		
Тема 2 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	4		
	Практические занятия			
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	4	ЛР.03, ЛР.05, ЛР.06, ЛР.08 МР.01, МР.04, МР.05, МР.06, МР.07 Пр6, Пр15, Пр17	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
	Совершенствование техники спринтерского бега			
	Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))			
	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				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код формируемых компетенций ФГОС СПО
	<p>Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);</p> <p>Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.</p>			
<p>Раздел Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры (Футбол)»</p>				
<p>Тема 3 Футбол</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Техника безопасности на занятиях футболом.</p> <p>Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.</p> <p>Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.</p> <p>Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника</p> <p>Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)</p>	<p>4</p> <p>4</p>	<p>ЛР.03, ЛР.04, ЛР.04, ЛР.05, ЛР.06, ЛР.08 МР.01, МР.04, МР.05, МР.06, МР.07 Пр6, Пр15, Пр16, Пр17</p>	<p>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08</p>
<p>Раздел Способы самостоятельной двигательной деятельности</p>				
<p>Тема 4 Способы самостоятельной двигательной деятельности</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>ЛР.03, ЛР.04, ЛР.04, ЛР.05, ЛР.06, ЛР.07, ЛР.08</p>	<p>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08</p>

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код формируемых компетенций ФГОС СПО
	<p>активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.</p> <p>Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.</p> <p>Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.</p> <p>Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приемов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу "Ключ").</p> <p>Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приемы самомассажа, их воздействие на организм человека.</p> <p>Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.</p> <p>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне". Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса "Готов к труду и обороне", способы определения направленности ее тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения</p>		<p>МР.01, МР.04, МР.05, МР.06, МР.07 Пр7, Пр8, Пр9, Пр10, Пр11, Пр12</p>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код формируемых компетенций ФГОС СПО
	<p><i>*Профессионально ориентированное содержание</i></p> <p>Освоение комплексов упражнений и методики их составления для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности</p> <p>Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)</p>	2		
Тема 6 Гимнастика	Содержание учебного материала	4		
	Практические занятия Освоение элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, равновесие «ласточка». Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости и координации движений. Выполнение комплекса упражнений на развитие выносливости и силовых способностей	4	ЛР.03, ЛР.04, ЛР.04, ЛР.05, ЛР.06, ЛР.08 МР.01, МР.04, МР.05, МР.06, МР.07 Пр6, Пр15, Пр17	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
Тема 7 Атлетическая и аэробная гимнастика	Содержание учебного материала	4		
	Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой		ЛР.03, ЛР.04, ЛР.04, ЛР.05, ЛР.06, ЛР.08 МР.01, МР.04, МР.05, МР.06, МР.07	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
	Практические занятия	4	Пр6, Пр15, Пр17	
	Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других).	2		
	Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощенных весом собственного тела и с использованием	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код формируемых компетенций ФГОС СПО
	дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других).			
Раздел Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры (Баскетбол)»		8		
Тема 8. Баскетбол.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Техника безопасности на занятиях баскетболом.</p> <p>Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при "спорном мяче", выполнение штрафных бросков.</p> <p>Выполнение правил 3-8-24 секунды в условиях игровой деятельности.</p> <p>Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.</p> <p>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</p> <p>Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p>	8	ЛР.03, ЛР.04, ЛР.04, ЛР.05, ЛР.06, ЛР.08 МР.01, МР.04, МР.05, МР.06, МР.07 Пр6, Пр15, Пр16, Пр17	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
Зачет		2	ЛР.01, ЛР.02, ЛР.04, ЛР.04, ЛР.05, ЛР.06, ЛР.08 МР.01, МР.02, МР.04, МР.05, МР.06 Пр6, Пр15, Пр17	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код формируемых компетенций ФГОС СПО
Раздел Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Модуль «Зимние виды спорта (лыжи)»		4		
Тема 9 Зимние виды спорта (лыжная подготовка)	Содержание учебного материала	4		
	Практические занятия		ЛР.03, ЛР.04, ЛР.04, ЛР.05, ЛР.06, ЛР.07, ЛР.08	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, "лесенкой", "елочкой". Упражнения в "транспортировке". Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через "ворота" и преодоление небольших трамплинов.	4	ЛР.01, ЛР.04, ЛР.05, ЛР.06, ЛР.07 МР.01, МР.04, МР.05, МР.06, МР.07 Пр6, Пр15, Пр17	
Раздел Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры (Волейбол)»		4		
Тема 10. Волейбол	Содержание учебного материала	4		
	Практические занятия Техника безопасности на занятиях волейболом. Техника выполнения игровых действий: "постановка блока", атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. 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	4	ЛР.03, ЛР.04, ЛР.04, ЛР.05, ЛР.06, ЛР.08 МР.01, МР.04, МР.05, МР.06, МР.07 Пр6, Пр15, Пр16, Пр17	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код формируемых компетенций ФГОС СПО
Раздел Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Модуль «Атлетические единоборства»		4		
Тема 11 Атлетические единоборства	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: ее цели и задачи, формы организации тренировочных занятий.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Основные технические приемы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).</p>	4	ЛР.01, ЛР.02, ЛР.03, ЛР.04, ЛР.04, ЛР.05, ЛР.06, ЛР.08 МР.01, МР.04, МР.05, МР.06, МР.07 Пр6, Пр15, Пр17, Пр18	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
Модуль "Спортивная и физическая подготовка" (Базовая физическая подготовка)		10		
Тема 12 Общая физическая подготовка. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса "Готов к труду и обороне". Развитие силовых способностей.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Развитие силовых способностей.</p> <p>Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощенных весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других).</p> <p>Комплексы упражнений на тренажерных устройствах.</p> <p>Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других).</p> <p>Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы).</p> <p>Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты).</p> <p>Передвижения в висячем положении и упоре на руках.</p>	2	ЛР.01, ЛР.02, ЛР.03, ЛР.04, ЛР.04, ЛР.05, ЛР.06, ЛР.08 МР.01, МР.04, МР.05, МР.06, МР.07 Пр6, Пр15, Пр17 Пр19	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код формируемых компетенций ФГОС СПО
	Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине).			
Тема 13 Общая физическая подготовка. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса "Готов к труду и обороне". Развитие скоростных способностей.	Содержание учебного материала	2		
	Практические занятия Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10 - 15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.	2	ЛР.01, ЛР.02, ЛР.03, ЛР.04, ЛР.04, ЛР.05, ЛР.06, ЛР.08 МР.01, МР.04, МР.05, МР.06, МР.07 Пр6, Пр15, Пр17, Пр19	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
Тема 14 Общая физическая подготовка. Физическая	Содержание учебного материала	2		
	Практические занятия Равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности.	2	ЛР.01, ЛР.02, ЛР.03, ЛР.04,	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код формируемых компетенций ФГОС СПО
подготовка к выполнению нормативов комплекса "Готов к труду и обороне". Развитие выносливости.	Повторный бег в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег.		ЛР.04, ЛР.05, ЛР.06, ЛР.08 МР.01, МР.04, МР.05, МР.06, МР.07 Пр6, Пр15, Пр17 Пр19	ОК 05, ОК 06, ОК 08
Тема 15 Общая физическая подготовка. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса "Готов к труду и обороне". Развитие гибкости.	Содержание учебного материала	2		
	Практические занятия Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).	2	ЛР.01, ЛР.02, ЛР.03, ЛР.04, ЛР.04, ЛР.05, ЛР.06, ЛР.08 МР.01, МР.04, МР.05, МР.06, МР.07 Пр6, Пр15, Пр17, Пр19	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
Тема 16 Общая физическая подготовка. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса "Готов к труду и обороне". Развитие координации движений	Содержание учебного материала	2		
	Практические занятия Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем.	2	ЛР.01, ЛР.02, ЛР.03, ЛР.04, ЛР.04, ЛР.05, ЛР.06, ЛР.08 МР.01, МР.04, МР.05, МР.06, МР.07 Пр6, Пр15, Пр17, Пр19	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08

Раздел Физическое совершенствование		6		
Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры (Футбол)»				
Тема 17 Футбол	Содержание учебного материала	6		
	Практические занятия		ЛР.03, ЛР.04, ЛР.04, ЛР.05, ЛР.06, ЛР.08 МР.01, МР.04, МР.05, МР.06, МР.07 Пр6, Пр15, Пр16, Пр17	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
	Техника безопасности на занятиях футболом. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	6		
Раздел Физическое совершенствование		8		
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Модуль «Легкая атлетика»				
Тема 18 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	8	ЛР.01, ЛР.02, ЛР.03, ЛР.04, ЛР.04, ЛР.05, ЛР.06, ЛР.08 МР.01, МР.04, МР.05, МР.06, МР.07, Пр6, Пр15, Пр17	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
	Практические занятия			
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;			
	Совершенствование техники спринтерского бега			
	Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)))			
	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.			
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)	2	ЛР.01, ЛР.02, ЛР.03, ЛР.04, ЛР.04, ЛР.05, ЛР.06, ЛР.07, ЛР.08 МР.01, МР.02, МР.04, МР.05, МР.06 Пр6, Пр15, Пр17	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08	
Всего:	72			

3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

3.1. Для реализации программы дисциплины предусмотрены спортивные сооружения: спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины; оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины.

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры: табло игровое, стойки волейбольные с волейбольной сеткой, ворота для мини-футбола, кольца баскетбольные, сетка баскетбольная, ферма для щита баскетбольного, мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи волейбольные, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, перчатки вратарские, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика: скамейка гимнастическая универсальная, мат гимнастический прямой, мост гимнастический подкидной, бревно гимнастическое, стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная, брусья навесные, кольца гимнастические, козел гимнастический, канат для лазания, скакалка, коврик гимнастический.

Легкая атлетика: граната спортивная для метания, мяч для метания, палочка эстафетная.

Спортивные игры: Наборы мячей для спортивных игр в контейнере, набор для подвижных игр (в сумке).

Прочее: стеллаж для хранения инвентаря, огнетушитель, аптечка медицинская, защитная сетка на окна, свисток, секундомер, степ платформа, комплект оборудования для сдачи норм ГТО, комплект гантелей, комплект гирь, канат для перетягивания, обруч гимнастический, стеллаж для лыж, лыжный комплект, шкаф для сушки лыжных ботинок, стол для настольного тенниса передвижной, комплект для настольного тенниса, мат для приземлений и отработки бросков.

Открытые спортивные площадки: стойки и планка для прыжков в высоту, дорожка для прыжков в длину.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1. Енченко И. В. Экономика и менеджмент физической культуры и спорта: менеджмент физкультурно-оздоровительных услуг. Учебное пособие для СПО, 2-е изд. М.: Лань, 2023.

2. Зобкова Е. А. Менеджмент спортивных соревнований. Учебное пособие для СПО, 2-е изд. М.: Лань, 2023. 40 с.

4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Предметные результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки
<p>Раздел "Знания о физической культуре":</p> <p>характеризовать физическую культуру как явление культуры, ее направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;</p> <p>ориентироваться в основных статьях Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;</p> <p>положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.</p> <p>характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;</p> <p>положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;</p> <p>выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.</p> <p>Раздел "Организация самостоятельных занятий":</p> <p>проектировать досуговую деятельность с включением в ее содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;</p> <p>контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке ее эффективности;</p> <p>планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса "Готов к труду и обороне".</p> <p>планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики</p>	<p>Сдача контрольных нормативов</p> <p>Индивидуальный контроль</p> <p>Экспертное наблюдение за техникой выполнения упражнений</p> <p>Дифференцированный зачет</p>

умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне", планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел "Физическое совершенствование":

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта (волейбол) в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов;

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".

демонстрировать технику приемов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнером;

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих 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	Тема 1-18	Наблюдение и оценка действий при проведении мероприятий
ОК 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	Тема 1-18	Выполнение заданий на поиск информации в справочной литературе, сети Интернет
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.	Тема 1-18	Обоснования собственной деятельности
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Тема 1-18	Оценка распределения позиций в командных играх
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	Тема 1-18	Наблюдение и оценка действий при проведении мероприятий
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	Тема 1-18	Наблюдение и оценка действий при проведении мероприятий
ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	Тема 1, 4, 9	Наблюдение и оценка действий при проведении мероприятий
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Тема 1-18	принятие нормативов, сдача контрольных нормативов ГТО