

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ
ТАТАРСТАН
ГАПОУ «НИЖНЕКАМСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

Согласовано

Зам. директора по НМР

В.П. Кузиева

« 31 » 08 2023 г.

Утверждаю

Зам. директора по ТО

Л.М. Владимирова

« 31 » 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профессия: 43.01.09 Повар, кондитер

Квалификация: повар, кондитер

Форма обучения – очная

Нормативный срок обучения – 2 года 10 мес.
на базе основного общего образования

**Профиль получаемого профессионального
образования** – естественно-научный

Нижнекамск

2023

Рабочая программа общепрофессиональной учебной дисциплины ОУД.12. Физическая культура разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 N 413 «Об утверждении ФГОС среднего общего образования») и приказа Министерства просвещения Российской Федерации РФ от 12.08.2022 г., №732 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования от 17.05.2012 N 413»;

2. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по профессии/специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело (код и наименование профессии)

3. Учебного плана ГАПОУ «Нижекамский многопрофильный колледж»

4. Примерной программы по общеобразовательной учебной дисциплине Физическая культура профиль (естественно-научный) для профессиональных образовательных организаций, разработанной ФГБОУ ДПО «Институт развития профессионального образования», 2022-2023 г. в целях реализации профессиональной основной образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Организация-разработчик:

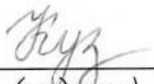
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Нижекамский многопрофильный колледж»

Разработчик:

Федоров Андрей Витальевич, преподаватель физической культуры

Рассмотрена и рекомендована методической цикловой комиссией ГАПОУ «Нижекамский многопрофильный колледж»

Протокол заседания МЦК № 1 от « 29 » 08 20 23 г.


(подпись)

Председатель МЦК

Кузьмина М.Ю.
Ф.И.О.

Содержание

1. Паспорт рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура»	4-8
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины	9-11
3. Тематический план содержание дисциплины	12-22
4. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины	
5. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины	25-29

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Учебная дисциплина «ОУД 13 Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС СПО по 43.01.09 Повар, кондитер

1.2. Результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Общие компетенции (ОК), Личностные результаты воспитания (ЛР)	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Личностные предметные (ЛП), метапредметные (МП) результаты	Предметные результаты (П)
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам. ЛР.2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, 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	- уметь 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью

и участвующий в деятельности общественных организаций.	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 доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. ЛР.3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с	- 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 обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;	- уметь 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности,

деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	- 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; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности ЛР9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в	- 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 спортивно-оздоровительной 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;	- уметь 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
---	--	--

1.3. Количество часов на освоение учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 72 часов, в том числе:
 обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 66 часа.
 теоретическое обучение 2 часа. Промежуточная аттестация 4 часа.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Учебная нагрузка обучающихся (час):	72
нагрузка во взаимодействии с преподавателем:	72
теоретические занятия	2
практические занятия, в том числе:	66
аттестация по семестрам:	4
1 семестр: промежуточная аттестация (зачет)	2
2 семестр: дифференцированный зачет	2

3. Тематический план

учебной дисциплины ОУД.13 Физической культуры
по профессии 43.01.09 Повар, кондитер

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество аудиторных часов					
		всего	теория	л/р	п/р	консультации	Промежуточная аттестация: экзамен
1	2	4	5	6	7	8	9
	1 семестр						
2	Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека	11	2	-	-	-	-
3	Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	1	1	-	-	-	-
4	Тема 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни			-	-	-	-
5	Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	1	1	-	-	-	-

6	Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья			-	-	-	-
7	Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры.	5	-	-	5	-	-
8	Тема 2.1. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.	5	-	-	5	-	-
9	Раздел 3. Профессионально-ориентированное содержание	17	-	-	17	-	-
10	Тема 3.1. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	3	-	-	3	-	-
11	Тема 3.2. Развитие быстроты.	3	-	-	3	-	-
12	Тема 3.3. Развитие выносливости.	5	-	-	5	-	-
13	Тема 3.4. Развитие координации движений.	6	-	-	6	-	-
	Промежуточная аттестация(зачет)	2	-	-	-	-	2
	2 семестр						

14	Раздел 4 Спортивные игры.	17	-	-	17	-	-
15	Тема 4.1 Баскетбол	9	-	-	9	-	-
16	Тема 4.2 Волейбол	10	-	-	10	-	-
17	Раздел 5 Лыжная подготовка	13	-	-	13	-	-
18	Тема 5.1. Основы лыжной подготовки	13	-	-	13	-	-
19	Раздел 6. Кроссовая подготовка. Легкая атлетика	12	-	-	12	-	-
20	Тема 6.1. Техника выполнения упражнений	12	-	-	12	-	-
	Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2	-	-	-	-	2
	Итого	72	4	-	66	-	2

3. 1. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Уровень освоения	Осваиваемые элементы ОК. ЛР
1	2	3	4	5
Раздел 1	Физическая культура, как часть культуры общества и человека			
	1 семестр			
Основное содержание		6		
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала 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			ОК 01 ЛР 9
	Теоретическое обучение: 1. ВВСФК «ГТО». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.	1	1	ОК 01, ЛР 9
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание			ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	Теоретическое обучение: 2. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания		1	
Тема 1.3 Современные системы и технологии	Содержание учебного материала Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья			ОК 08 ЛР 2,ЛР 3,ЛР 9

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.)			
	Теоретическое обучение: 3. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		1	
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Содержание учебного материала Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой	1		ОК 01, ОК 04, ЛР 3, ЛР 9
	Теоретическое обучение: 4. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью.		1	
Раздел 2 Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры		5		
Тема 2.1. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных	Содержание учебного материала Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц. Выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений.			ОК 01, ЛР 2

двигательных умений и навыков.	Практическое занятие №1 Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений.	1	2	ОК 01, ЛР 2
	Практическое занятие №2 Методика закаливания для профилактики простуды, орви и гриппа.	1	2	
	Практическое занятие №3 Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы	1	2	
	Практическое занятие №4 Занятия на тренажерах с целью совершенствования общей физической подготовки	1	2	
	Практическое занятие № 5 Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте.	1	2	
Раздел 3 Профессионально-ориентированное содержание		17		
Тема 3.1. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	Содержание учебного материала Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лёжа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п) для специалистов ПК			ОК 01, ОК 04, ЛР 9
	Практические занятия: №6 Развитие силы мышц.	1	2	
	Практические занятия: №7 Передвижение в весе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с отягощением).	1	2	
	Практические занятия: №8 Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений по развитию силы мышц.	1	2	

Тема 3.2. Развитие быстроты.	Практические занятия:№9 Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег 3х9.	1	2	ОК 01, ЛР 2,ЛР 3
	Практические занятия:№10 Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.	1	2	
	Практические занятия:№11 Подвижные игры со скоростной направленностью. Совершенствование легкоатлетической подготовки. Соревнования.	1	2	
Тема 3.3. Развитие выносливости.	Содержание учебного материала Специальная выносливость — это способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида профессиональной деятельности. Специальная выносливость — сложное, многокомпонентное двигательное качество. Изменяя параметры выполняемых упражнений, можно избирательно подбирать нагрузку для развития и совершенствования отдельных её компонентов. Для каждой профессии или групп сходных профессий могут быть свои сочетания этих компонентов.			ОК 01, ЛР 3,
	Практические занятия:№12 Кроссовая подготовка на длинные дистанции 2000-3000 км	1	2	
	Практические занятия:№13 Разминочный бег, общие развивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	1	2	
	Практические занятия:№14 Бег на 500-1000 метров	1	2	
	Практические занятия:№15 Специальные беговые упражнения. Сдача норматива 100м.	1	2	
	Практические занятия: №16 Развитие скоростно - силовых качеств.	1	2	
	Содержание учебного материала			ОК 01, ОК 04,

Тема 3.4. Развитие координации движений.	Координация - это способность человека рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач. Координация характеризуется возможностью людей управлять своими движениями. Сложность управления опорно-двигательным аппаратом заключается в том, что тело человека состоит из значительного количества биозвеньев, которые имеют более 100 степеней свободы. Координационные способности - это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия. Теоретические и экспериментальные исследования позволяют выделить виды координационных способностей: специальные, специфические и общие.			ЛР 9
	Практические занятия: №17 Выполнение комплекса упражнений на развитие мелкой моторики	1	2	
	Практические занятия: №18 Выполнение комплекса упражнений на гибкость: шпагат, канат наклоны	1	2	
	Практические занятия: №19 Метание в цель теннисным мячом. Бросить мяч в цель и поймать его.	1	2	
	Практические занятия: №20 Выполнение комплекса упражнений для развития движений с малым мячом	1	2	
	Практические занятия: №21 Метание гранаты в цель.	1	2	
	Практические занятия: №22 Метание гранаты на дальность.	1	2	
Промежуточная аттестация	Зачет	2	2	
Раздел 4 Спортивные игры.		17		

Тема 4.1 Баскетбол	Содержание учебного материала Баскетбол — один из самых популярных видов спорта. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (всего в каждой команде по 12 человек, замены не ограничены). Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 м от пола (10 футов). За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за 3-х очковой линии) — три очка; штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный размер баскетбольной площадки — 28 м в длину и 15 — в ширину. Баскетбол — один из самых популярных видов спорта в мире.			ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 2, ЛР 3
	Практические занятия: №23 Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину),	1	2	
	Практические занятия: №24 Техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия).	1	2	
	Практические занятия: №25 Техники ведения мяча с высоким и низким отскоком, со зрительным и без зрительного контроля.	1	2	
	Практические занятия: №26 Приемы игры в нападении и защите.	1	2	
	Практические занятия: №27 Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой.	1	2	

	Практические занятия:№28 Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.	2	2	
	Практические занятия:№29 Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.	2	2	
Тема 4.2 Волейбол.	Содержание учебного материала Игра ведётся на прямоугольной <u>площадке</u> размером 18х9 метров. Волейбольная площадка разделена посередине сеткой. Высота сетки для мужчин — 2,43 м, для женщин — 2,24 м. Игра ведётся сферическим <u>мячом</u> окружностью 65—67 см, массой 260—280 г. Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, на поле во время игры могут находиться 6 игроков. Цель игры — атакующим ударом добить мяч <i>до пола</i> , то есть до игровой поверхности площадки половины противника, или заставить его ошибиться. Игра начинается вводом мяча в игру при помощи подачи согласно <u>жребию</u> . После ввода мяча в игру подачей и успешного розыгрыша подача переходит к той команде, которая выиграла очко. Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 зон. После каждого перехода право подачи переходит от одной команды к другой в результате розыгрыша очка, игроки перемещаются в следующую зону по часовой стрелке.			ОК 01, ОК 04, ЛР 3, ЛР 9
	Практические занятия:№30 Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом),	1	2	
	Практические занятия:№31 Техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и тактической подготовки.	1	2	
	Практические занятия:№32 Тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия).	1	2	

	Практические занятия:№33 Техника прямого удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.	1	2	
	Практические занятия:№34 Взаимодействие игроков передней и задней линии.	1	2	
	Практические занятия:№35 Совершенствование техники защитных действий.	1	2	
	Практические занятия:№36 Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	2	
	Практические занятия:№37 Изучение техники приёма и передачи мяча	1	2	
	Практические занятия:№38 Выполнение специальных упражнений для индивидуального блокирования.	1	2	
	Практические занятия:№39 Выполнение специальных упражнений для индивидуального блокирования.	1	2	
Раздел 5 Лыжная подготовка		13		
Тема 5.1 Основы лыжной Подготовки(13)	Содержание учебного материала Программой предусмотрены: овладение умениями и навыками основных способов передвижения на лыжах; формирование навыков самостоятельных занятий; сообщение учителем теоретических сведений; повышение общей работоспособности; развитие основных физических и морально-волевых качеств. Система уроков лыжной подготовки должна иметь инструкторскую направленность с тем, чтобы старшеклассники стали активными помощниками учителя в организации внеклассной, спортивно-массовой и оздоровительной работы по лыжам с учениками младших классов. Кроме того, программой предусматривается обязательное выполнение учащимися домашних заданий, что особенно важно в старших классах, когда проводятся сдвоенные уроки. Один такой урок в неделю не обеспечивает непрерывность			ОК 01, ОК 04, ЛР 2,

	занятий лыжами, не способствует закреплению изученного материала и поддержанию необходимого темпа развития физических качеств.			
	Практические занятия: №40 Техника лыжной подготовки.	1	2	
	Практические занятия: №41 Техника бесшажного лыжного хода.	1	2	
	Практические занятия: №42 Строевые упражнения.	1	2	
	Практические занятия: №43 Изучение и закрепление шагов и лыжных ходов: ступающий и скользящий шаг.	1	2	
	Практические занятия: №44 Преодоление подъемов и препятствий на лыжах.	1	2	
	Практические занятия: №45 Преодоление подъемов лесенкой, елочкой.	1	2	
	Практические занятия: №46 Особенности физической подготовки лыжника.	1	2	
	Практические занятия: №47 Преодоление спусков высокой стойке. Ходьба на лыжах 5км.	1	2	
	Практические занятия: №48 Совершенствовать технику торможения упором одной лыжей.	1	2	
	Практические занятия: №49 Преодоление спусков средней стойке.	1	2	
	Практические занятия: №50 Изучение и закрепление одновременно двушажного хода.	1	2	
	Практические занятия: №51 Ходьба на лыжах 3-5км.	1	2	
	Практические занятия: №52 Одновременно одношажный лыжный ход.	1	2	
Раздел 6. Кроссовая подготовка. Легкая атлетика.		10		

Тема 6.1 Техника выполнения упражнений.	Содержание учебного материала Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробеги, кроссы и технические виды. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх. Легкоатлеты – спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики.			
	Практические занятия:№53 Обучение технике при занятиях легкой атлетикой.	1	2	ОК 01, ОК 04, ЛР 3,ЛР 9
	Практические занятия:№54 Подбор разбега и выполнение броска.	1	2	
	Практические занятия:№55 Специальные беговые упражнения.	1	2	
	Практические занятия:№56 Обучение технике бега.	1	2	
	Практические занятия:№57 Техника бега на дистанции 800-100м.	1	2	
	Практические занятия:№58 Сдача нормативов.	1	2	
	Практические занятия:№59 Бег на повороте дорожки.	1	2	
	Практические занятия:№60 Сдача норматива на 1000 м.	1	2	
	Практические занятия:№61 Обучение техники прыжка в длину с разбега	1	2	
	Практические занятия:№62 Отталкивание, полет приземление.	1	2	
	Практические занятия:№63	1	2	

	Беговые упражнения на выносливость техники бега			
	Практические занятия: №64 Закрепление техники бега	1	2	
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)		2		
Всего:		72		

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины осуществляется в спортивном зале и на спортивной площадке с элементами полосы препятствий:

Оборудование учебного спортивного зала:

- компьютер - 1 шт.
- комплект учительской мебели на 2 посадочных места;
- лыжи - 69 пар;
- палки лыжные – 22 пары;
- ботинки лыжные – 33 пары;
- мячи баскетбольные - 12 шт.;
- мячи волейбольные - 23 шт.;
- мячи футбольные - 7 шт.,
- мат гимнастический - 5 шт.;
- мостик гимнастический - 1 шт.;
- сетки волейбольные - 2 шт.;
- антенны волейбольные - 2 шт.;
- карманы волейбольные - 1 шт.;
- стол для настольного тенниса – 2 шт.;
- сетка для настольного тенниса - 2 шт.;
- ракетки настольного тенниса - 3 шт.;
- комплекты спортивной формы – 50 шт.;
- козел гимнастический - 1 шт.;
- кольцо для баскетбола – 2 шт.;
- скакалка - 10 шт.;
- обручи-8 штук;
- майка стартовая – 38 шт.;
- шахматы – 5 шт.;
- секундомер - 1 шт.;
- велотренажер – 3 шт.;
- электрическая беговая дорожка – 3 шт.;
- тренажер спортивный – 1 шт.

Оборудование спортивной площадки:

- футбольное поле;
- баскетбольная площадка;
- полоса препятствий;
- беговая дорожка;
- турники
- мячи, стойки, флажки, эстафетные палочки, гранаты

4.2. Информационно-методическое обеспечение реализации программы:

4.2.1. Основные источники:

Электронно-библиотечная система ZNANIUM.COM:

1. Филипова Ю.С. Физическая культура: учебно-методическая литература. - М.: ИНФРА-М, 2022. - 197 с. - Среднее профессиональное образование
2. Хуббиев, Ш.З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: учебное пособие / Ш.З. Хуббиев, С.М. Лукина, Т.Е. Коваль, Л.В. Ярчиковская. - Санкт-Петербург: Изд-во Санкт-Петербургского университета, 2018. - 272 с.

Интернет ресурсы:

Нормативные документы:

1. Сборник упражнений ОРУ: [sbornik_uprazhneniy .docx](#)
2. Нормативы ГТО: Microsoft Office document icon 4_stupen_-
_normy_gto_dlya_shkolnikov_13-15_let.do
3. .Microsoft Office document icon 5_stupen_-
_normy_gto_dlya_shkolnikov_16-17_let.doc
4. Контрольные нормативы: [normativy_fizicheskaya_kultura_5-11_klassy.doc](#)

4.2.2. Дополнительные источники:

Интернет ресурсы:

1. <http://fkis.ru>
2. <http://физруку.ру>

5. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины и воспитания: предметные результаты

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

Содержание общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на формирование общих компетенций ОК 1, ОК 4, ОК 8, и сопряжены с достижением образовательных результатов, регламентированных ФГОС СОО.

На основе типов оценочных мероприятий, предложенных в таблице, преподаватель выбирает формы и методы с учетом профессионализации обучения по программе дисциплины.

Код и наименование формируемых компетенций	Личностные предметные (ЛП), метапредметные (МП) результаты	Предметные результаты (П)	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам ЛР.2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия:	- уметь 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания	Р. 1. Тема.1. 1 Р. 1. Тема 1.3 Р. 1. Тема.1.4 Р. 2 Тема 2.1. Р. 3. Тема 3.1 Р.3. Тема 3.2 – П-о/с Р.3. Тема 3.3 – П-о/с Р.3. Тема 3.4– П-о/с Р.4. Тема 4.1 Р.4. Тема 4.2 Р.5. Тема 5.1 Р.6. Тема 6.1	составление словаря терминов, либо кроссворда защита презентации/доклада-презентации выполнение самостоятельной работы составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,

территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	- 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 б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;	работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности		составление составление кроссворда фронтальный опрос контрольное тестирование составление комплекса упражнений оценивание практической работы тестирование тестирование (контрольная работа по теории) демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) сдача нормативов ГТО выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. ЛР.03 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; - Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность:	- уметь 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	Р.1. Тема 1.2. Р.1. Тема 1.3. Р.1. Тема 1.4. Р.3. Тема 3.1– П-о/с Р.3. Тема 3.2– П-о/с Р.3. Тема 3.3– П-о/с Р.3. Тема 3.4– П-о/с Р.4. Тема 4.1	

безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	- 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 - 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; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Р.4. Тема 4.2 Р.5. Тема 5.1 Р.6. Тема 6.1	составление словаря терминов, либо кроссворда защита презентации/доклада-презентации выполнение самостоятельной работы составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, составление составление кроссворда фронтальный опрос контрольное тестирование составление комплекса упражнений оценивание практической работы тестирование тестирование (контрольная работа по теории) демонстрация комплекса ОРУ,
--	---	---	--	--

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности ЛР.09 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	- 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 спортивно-оздоровительной 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;	- уметь 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности,	P.1. Тема 1.2. P.1. Тема 1.3. P.1. Тема 1.4. P.3. Тема 3.1— П-о/с P.3. Тема 3.4— П-о/с P.4. Тема 4.1 P.4. Тема 4.2 P.6. Тема 6.1	сдача контрольных нормативов сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) сдача нормативов ГТО выполнение упражнений на дифференцированном зачете составление словаря терминов, либо кроссворда защита презентации/доклада-презентации выполнение самостоятельной работы составление комплекса физических упражнений для самостоятельных
--	---	---	---	---

	- 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	использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)		занятий с учетом индивидуальных особенностей, составление кроссворда фронтальный опрос контрольное тестирование составление комплекса упражнений оценивание практической работы тестирование тестирование (контрольная работа по теории) демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) сдача нормативов ГТО выполнение упражнений на дифференцированном зачете
--	--	--	--	--

