

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

Согласовано

Зам. директора по НМР

К В.П. Кузиева

« 21 » 03 2023 г.

Утверждаю

Зам. директора по ТО

Л.М. Л.М. Владимирова

« 21 » 03 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.13 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профессия: 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

Квалификация: Сварщик ручной дуговой сварки плавящимся покрытым электродом в защитном газе

Форма обучения – очная

Нормативный срок обучения – 1 год 10 мес. на базе основного общего образования

Профиль получаемого профессионального образования – технологический

Нижнекамск

2023

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД 13
Физическая культура

Разработана на основе требований:

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* 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))
(код и наименование профессии)

3. Учебного плана ГАПОУ «Нижекамский многопрофильный колледж»

4. Примерной программы по общеобразовательной учебной дисциплине Физическая культура (базовый уровень) профиль (технологический) 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:

ГАПОУ «Нижекамский многопрофильный колледж»

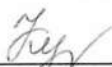
Разработчик:

Федоров Андрей Витальевич - преподаватель физической культуры

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

Протокол заседания МЦК № 8 от «13» марта 2023 г.

Председатель МЦК



(подпись)

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 профессии **15.01.05 Сварщик ручной и частично механизированной сварки (наплавки).**

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)
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.</p> <p>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 и участвующий в деятельности общественных организаций.</p>	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - 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

	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p> <p>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 деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> - 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: 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - 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>непримение и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.</p>	<p>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</p>	<p>использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> <p>ЛР9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или</p>	<p>- 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;</p>	<p>- 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; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов</p>

<p>стремительно меняющихся ситуациях.</p>	<p>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p>	<p>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)</p>
---	---	---

1.3. Количество часов на освоение учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 72 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 72 часа.

самостоятельная работа 36 часа.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Учебная нагрузка обучающихся (час):	108
нагрузка во взаимодействии с преподавателем:	72
теоретические занятия	6
практические занятия, в том числе:	66
самостоятельная работа	36
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 **15.01.05 Сварщик ручной и частично механизированной сварки (наплавки)**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество аудиторных часов						
		всего	теория	л/р	п/р	консультации	Самостоятельная учебная нагрузка	Промежуточная аттестация: экзамен
1	2	4	5	6	7	8	9	10
	1 семестр							
2	Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека	11	6	-	-	-	-	-
3	Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	1	1	-	-	-	1	-
4	Тема 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни	2	2	-	-	-	-	-
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	2	2	-	-	-	1	-
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	-	1	-
9	Раздел 3. Профессионально-ориентированное содержание	17	-	-	17	-	-	-
10	Тема 3.1. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	3	-	-	3	-	2	-
11	Тема 3.2. Развитие быстроты.	3	-	-	3	-	2	-
12	Тема 3.3. Развитие выносливости.	5	-	-	5	-	2	-
13	Тема 3.4. Развитие координации движений.	6	-	-	6	-	4	-

	Промежуточная аттестация(зачет)	2	-	-	-	-	14	2
	2 семестр							
14	Раздел 4 Спортивные игры.	17	-	-	17	-		-
15	Тема 4.1 Баскетбол	7	-	-	7	-	3	-
16	Тема 4.2 Волейбол	10	-	-	10	-	5	-
17	Раздел 5 Лыжная подготовка	13	-	-	13	-	-	-
18	Тема 5.1. Основы лыжной подготовки	13	-	-	13	-	6	-
19	Раздел 6. Кроссовая подготовка. Легкая атлетика	10	-	-	10	-	-	-
20	Тема 6.1. Техника выполнения упражнений	10	-	-	10	-	8	-
	Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2	-	-	-	-	-	2
	Итого	72	6	-	66	-	22	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	1	
	Самостоятельная работа №1 Реферат на тему: психосоматические заболевания.	1	1	
	Теоретическое обучение:	1	1	ОК 04,

	3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.			ОК 08 ЛР 2 ,ЛР 9
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья <i>(дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</i>			ОК 08 ЛР 2, ЛР 3,ЛР 9
	Теоретическое обучение: 4. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность	1	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			ОК 01, ОК 04, ЛР 3,ЛР 9
	Теоретическое обучение: 5. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой	1	1	
	Самостоятельная работа №2 Общеразвивающие упражнение укрепление спины.	1	1	
	Теоретическое обучение: 6. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью.	1	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 двигательных умений и навыков.	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
	Практическое занятие №1 Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений.	1	2	
	Самостоятельная работа №3 Измерение ЧСС в покое и после нагрузки.	1	2	
	Практическое занятие №2 Методика закаливания для профилактики простуды, орви и гриппа. Сварщиков .	1	2	ОК 01, ЛР 2
	Практическое занятие №3 Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы	1	2	
	Самостоятельная работа №4 Причины травматизма при занятиях физическими упражнениями (доклад).	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. Сварщиков.	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) сварщиков			ОК 01, ОК 04, ЛР 9
	Практические занятия: №6 Развитие силы мышц.	1	2	
	Самостоятельная работа №5 Потягивание колен груди с прыжка.	1	2	
	Практические занятия: №7 Передвижение в весе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с отягощением).	1	2	
	Самостоятельная работа №6 Освоение физических упражнений различной направленности.	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
	Самостоятельная работа №7 Влияние физических упражнений на развитие физических качеств подростка (реферат).	1	2	
	Практические занятия: №10 Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.	1	2	
	Самостоятельная работа №8	1	2	

	Оказание первой доврачебной помощи при травмах на занятиях по легкой атлетике (сообщение).			
	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	
	Самостоятельная работа №9 Правила проведения соревнований по легкой атлетике и судейство по беговым видам (прочитать самостоятельно).	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	
	Самостоятельная работа №10 Правила проведения соревнований по легкой атлетике и судейство по прыжковым видам (прочитать самостоятельно).	1	2	
	Практические занятия:№15	1	2	

	Специальные беговые упражнения. Сдача норматива 100м.			
	Практические занятия: №16 Развитие скоростно - силовых качеств.	1	2	
Тема 3.4. Развитие координации движений.	Содержание учебного материала 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.			ОК 01, ОК 04, ЛР 9
	Практические занятия: №17 Выполнение комплекса упражнений на развитие мелкой моторики	1	2	
	Самостоятельная работа №11 Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса по 20 раз из любого положения.			
	Практические занятия: №18 Выполнение комплекса упражнений на гибкость: шпагат, канат наклоны	1	2	
	Самостоятельная работа №12 Самостоятельное обучение прыжка в длину с места.	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	

	Самостоятельная работа №13 Прыжки со скакалкой за 1 минуту.	1	2	
	Практические занятия:№21 Метание гранаты в цель.	1	2	
	Самостоятельная работа №14 Правила проведения соревнований по легкой атлетике и судейство по прыжковым видам (сообщение).	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	
	Самостоятельная работа №15 Прыжки вверх из приседа.	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	
	Самостоятельная работа №16 Бег на месте, на время.	1	2	
	Практические занятия:№27 Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой.	1	2	
	Самостоятельная работа №17 Комплекс упражнений с гантелями.	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.	1	2	
	Практические занятия:№29 Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.	1	2	
Тема 4.2 Волейбол.	Содержание учебного материала Игра ведётся на прямоугольной площадке размером 18х9 метров. Волейбольная площадка разделена посередине сеткой. Высота сетки для мужчин — 2,43 м, для женщин — 2,24 м. Игра ведётся сферическим мячом 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 —			ОК 01, ОК 04, ЛР 3,ЛР 9

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.			
Практические занятия:№30 Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом),	1	2	
Самостоятельная работа №18 Комплекс упражнений на развитие силы.	1	2	
Практические занятия:№31 Техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и тактической подготовки.	1	2	
Самостоятельная работа №19 Прыжки на месте, на правой ноге 10 раз, на левой 10 раз.	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	
Самостоятельная работа №20 Первая медицинская помощь при обморожениях.	1	2	
Практические занятия:№34 Взаимодействие игроков передней и задней линии.	1	2	
Практические занятия:№35	1	2	

	Совершенствование техники защитных действий.			
	Практические занятия:№36 Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	2	
	Самостоятельная работа №21 Подготовка мест соревнований и организация соревнований.	1	2	
	Практические занятия:№37 Изучение техники приёма и передачи мяча	1	2	
	Практические занятия:№38 Выполнение специальных упражнений для индивидуального блокирования.	1	2	
	Самостоятельная работа №22 Правила игры в волейбол, судейские жесты, практическое судейство.	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 занятий лыжами, не способствует закреплению изученного			ОК 01, ОК 04, ЛР 2,

материала и поддержанию необходимого темпа развития физических качеств.		
Практические занятия:№40 Техника лыжной подготовки.	1	2
Самостоятельная работа №23 Первая медицинская помощь при обморожениях.	1	2
Практические занятия:№41 Техника бесшажного лыжного хода.	1	2
Практические занятия:№42 Строевые упражнения.	1	2
Самостоятельная работа №24 Травматизм, причины его возникновения и меры предупреждения.	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
Самостоятельная работа №25 Подготовка мест соревнований и организация соревнований.	1	2
Практические занятия:№45 Преодоление подъемов лесенкой, елочкой.	1	2
Практические занятия:№46 Особенности физической подготовки лыжника.	1	2
Самостоятельная работа №26 Правила соревнований и судейство по лыжным гонкам.	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
Самостоятельная работа №27 Прыжки со скакалкой. Игры на лыжах.	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	
	Самостоятельная работа №28 Подъем туловища из положения лежа, руки за головой.	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	
	Самостоятельная работа №29 Приседание на одной ноге. (девушки 10 раз-держаться за стену, юноши -10 раз без поддержки).	1	2	
	Практические занятия:№55 Специальные беговые упражнения.	1	2	
	Практические занятия:№56	1	2	

Обучение технике бега.			
Самостоятельная работа №30 Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса.	1	2	
Практические занятия:№57 Техника бега на дистанции 800-100м.	1	2	
Самостоятельная работа №31 Реферат на тему: «Легкая атлетика-королева спорта».	1	2	
Практические занятия:№58 Сдача нормативов.	1	2	
Самостоятельная работа №32 Прыжки вверх из приседа 20 раз.	1	2	
Практические занятия:№59 Бег на повороте дорожки.	1	2	
Самостоятельная работа №33 Утренняя зарядка на 7 минут.	1	2	
Практические занятия:№60 Сдача норматива на 1000 м.	1	2	
Самостоятельная работа №34 Бега по местности до 1 км.	1	2	
Практические занятия:№61 Обучение техники прыжка в длину с разбега	1	2	
Самостоятельная работа №35 Бег на месте до 7 мин.	1	2	
Практические занятия:№62 Отталкивание, полет приземление.	1	2	
Самостоятельная работа №36 Бег на месте до 5 минут.	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.Ярчи́ковская. _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
<p>ОК 01.Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p> <p>ЛР.2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и</p>	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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: <p>а) базовые логические действия:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>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</p>	<p>составление словаря терминов, либо кроссворда защита презентации/доклада-презентации выполнение самостоятельной работы составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</p>

<p>территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; 	<p>работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 		<p>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</p>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. ЛР.03 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского 	<p>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</p>	

<p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Р.4. Тема 4.2 Р.5. Тема 5.1 Р.6. Тема 6.1</p>	<p>составление словаря терминов, либо кроссворда защита презентации/доклада-презентации выполнение самостоятельной работы составление комплекса физических упражнений для самостоятельных 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,</p>
--	---	---	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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) 		<p>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</p>
--	--	--	--	---

