

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТОЛЬЯТТИНСКИЙ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора
ГБПОУ «ТСЭК»
от «15»апреля 2024г.
№ 08-01/79

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**общеобразовательного цикла
образовательной программы среднего профессионального образования
20.02.04 Пожарная безопасность**

***профиль обучения:* технологический**

Тольятти, 2024

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ*

Методического объединения по направлению
«Пожарная безопасность»

Председатель

_____ Л.В.Фирсова
_____ 2024

ОДОБРЕНО

Методистом
Отделения СПСиПБ

_____ Л.В. Фирсова
_____ 2024

СОГЛАСОВАНО

Методического объединения по направлению
«Общеобразовательные, гуманитарные и
социально – экономические дисциплины»

Председатель

_____ Ю.М. Пивкина
_____ 2024

Составитель: Исакова А.Б., преподаватель ГБПОУ «ТСЭК»

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО, а также с учётом требований ФГОС СПО по 20. 02. 04. Пожарная безопасность

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА..... | 4 |
| 2. ОБЪЕМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ . | 26 |
| 3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 10 |
| 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 46 |
| 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 49 |
| Приложение 1. Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО | 53 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе:

федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 20. 02. 04. Пожарная безопасность;

федеральной образовательной программы среднего общего образования для учебной дисциплины» «Физическая культура»

примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (базовый уровень);

учебного плана по специальности 20. 02. 04. Пожарная безопасность

рабочей программы воспитания по специальности 20. 02. 04.

Пожарная безопасность ;

Программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с Концепцией преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30.04.2021 № Р-98, на основании письма Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Министерства просвещения Российской Федерации от 30.08.2021 № 05-1136 «О направлении методик преподавания», на основании письма Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Министерства просвещения Российской Федерации от 01.03.2023 № 05-592 «О направлении рекомендаций».

Содержание рабочей программы по общеобразовательной дисциплине «Физическая культура» разработано на основе:

синхронизации образовательных результатов ФГОС СОО (личностных, предметных, метапредметных) и ФГОС СПО (ОК, ПК) с учетом профильной направленности специальности;

интеграции и преемственности содержания по общеобразовательной дисциплине «Физическая культура» и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

1.1. Место общеобразовательной дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ООП СПО) по специальности 20. 02. 04. Пожарная безопасность на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» по специальности 20. 02. 04. Пожарная безопасность отводится 72 часа в соответствии с учебным планом.

В программе теоретические сведения дополняются лабораторными и практическими занятиями в соответствии с учебным планом по специальности 20. 02. 04. Пожарная безопасность .

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение разделов и тем в рамках общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

Контроль качества освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на дисциплину, как традиционными, так и инновационными методами, включая компьютерное тестирование. Результаты контроля учитываются при подведении итогов по общеобразовательной дисциплине.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета/зачета по итогам изучения дисциплины.

1.2. Цели и задачи общеобразовательной дисциплины

Реализация программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» в структуре ООП СПО направлена на достижение цели по:

освоению образовательных результатов ФГОС СОО: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные (ПР),

подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 20. 02. 04. Пожарная безопасность

Содержание программы направлено на достижение следующих задач:

- формирование ценностного отношения к занятиям ФК, а также бережного отношения к собственному здоровью;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, в профилактике переутомления и сохранения высокой работоспособности, о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми физическими упражнениями разной функциональной направленности, двигательными действиями базовых видов спорта, упражнениями современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях, в том числе при решении задач, ориентированных на будущую профессиональную деятельность;
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта использования разнообразных форм и видов 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), для достижения жизненных и профессионально значимых целей;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

- В процессе освоения предмета «Физическая культура» у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия (далее – УУД), включая формирование компетенций в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.
- Формирование УУД ориентировано на профессиональное самоопределение обучающихся, развитие базовых управленческих умений по планированию и проектированию своего профессионального будущего.

УУД.1 Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса)

УУД.2 Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)

УУД.3 Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)

В процессе освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия (далее – УУД), включая формирование компетенций в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Формирование УУД ориентировано на профессиональное самоопределение обучающихся, развитие базовых управленческих умений по планированию и проектированию своего профессионального будущего.

1.3. Общая характеристика общеобразовательной дисциплины

Общеобразовательная дисциплина «1.Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического» имеет междисциплинарную связь с дисциплинами общеобразовательного и общепрофессионального циклов Предмет «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной «Общие компетенции профессионала» общепрофессионального цикла в части развития естественно-научной грамотности, а также формирования общих компетенций в сфере работы с информацией, самоорганизации и самоуправления, коммуникации.

Содержание предмета направлено на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО, а также междисциплинарными курсами (далее - МДК) профессионального цикла:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной «Общие компетенции профессионала» общепрофессионального цикла в части развития математической, финансовой, читательской, естественно-научной грамотности, а также формирования общих компетенций в сфере работы с информацией, самоорганизации и самоуправления, коммуникации.

Содержание общеобразовательной дисциплины направлено на достижение общих и профессиональных компетенций в соответствии с ФГОС СПО, на основе формирования личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО.

В профильную составляющую по общеобразовательной дисциплине входит профессионально ориентированное содержание, необходимое для формирования у обучающихся общих и профессиональных компетенций.

В программе по общеобразовательной дисциплине «Физическая культура», реализуемой при подготовке обучающихся по специальностям профильно-ориентированное содержание находит отражение в темах:

1. Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности
2. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья
3. Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления
4. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры
5. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка»
6. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки
7. Средства профессионально-прикладной физической
8. Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств
9. Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств
10. Определение значимых физических и психических качеств с учётом специфики вида профессиональной деятельности

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

В рамках программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» обучающимися осваиваются личностные (ЛР) и метапредметные (МР) (общие) и предметные (ПР) (дисциплинарные) результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций по специальности.

| Общие компетенции (ОК, ПК в соответствии с ФГОС СПО по специальности) | Планируемые результаты обучения | |
|---|--|--|
| | Общие ¹ | Дисциплинарные ² |
| Организовывать несение службы и выезд по тревоге дежурного караула пожарной части | способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры | ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях |
| Изучать пожары и разработать документы предварительного планирования действий пожарных подразделений | формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты | ОК 02. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. |
| Организовывать регламентное обслуживание пожарно-технического вооружения, аварийно-спасательного оборудования и техники | принятие и реализация ценностей здорового образа и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; | ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. |

¹ Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022) в отглагольной форме, формируемые общеобразовательной дисциплиной

² Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022)

2. ОБЪЕМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|---|----------------------|
| Объем образовательной программы общеобразовательной дисциплины | 72 |
| в т. ч.: | |
| Основное содержание | 72 |
| | |
| теоретическое обучение | 12 |
| практические занятия | 45 |
| Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля) | 11 |
| Промежуточная аттестация | 4 |
| | |

3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОД.06
Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | | Объем в часах | Формируемые компетенции | Направления воспитательной работы |
|---|--|---|---------------|--|-----------------------------------|
| Раздел 1. Теоритический | | | 12 | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | |
| Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта | 1 | Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | 1 | ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | |
| | 2 | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов | 1 | | |
| Тема 1.2 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 1 | .Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения | 1 | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | |
| | 2 | Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО | 1 | | |
| Тема 1.3 Здоровье и здоровый образ жизни | 1 | Понятие «здоровье», физическое, психическое и социальное здоровье. Факторы, определяющие здоровье | 1 | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, | |
| | 2 | Понятие «здоровье», физическое, психическое и социальное здоровье. Факторы, определяющие здоровье | 1 | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | | Объем в часах | Формируемые компетенции | Направления воспитательной работы |
|--|--|--|---------------|--|-----------------------------------|
| | | | | МР 07 | |
| Тема 1.4 Активный отдых и досуг | 1 | Досуговая деятельность человека, её роль и значение в организации здорового образа жизни современного человека | 1 | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, | |
| | 2 | . Активный отдых и его предназначение в жизнедеятельности современного человека | 1 | ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | |
| Тема 1.5 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья | 1 | Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (Варианты: 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) | 1 1 | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | |
| | 2 | Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность | 1 | | |
| Тема 1.6 Основы методики самостоятельных | 1 | .Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями | 1 | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, | |
| | 2 | Организация занятий физическими упражнениями | 1 | ЛР 05, ЛР 06, | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | | Объем в часах | Формируемые компетенции | Направления воспитательной работы |
|---|--|--|---------------|--|-----------------------------------|
| занятий физическими упражнениями | | различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью); соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом | | ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | |
| Тема 1.7 Физическая культура в профессиональной деятельности Тема 1.8 Профессионально-прикладная физическая подготовка | Профессионально-ориентированное содержание | | 11 | | |
| | 1. | Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств | 2 | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | |
| | 2. | Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств | 2 | | |
| | 3. | Определение значимых физических и психических качеств с учётом специфики вида профессиональной деятельности | | | |
| | 4 | Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры | 2 | | |
| | | | | | |
| | 1. | Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка | 2 | | |
| | 2. | Задачи профессионально-прикладной физической подготовки | 2 | | |
| | 3 | Средства профессионально-прикладной физической | 1 | | |
| | Практические занятия 2 | | 10 | | |
| Раздел 2 Практические | | Учебно-методические занятия | | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | | Объем в часах | Формируемые компетенции | Направления воспитательной работы |
|---|--|---|---------------|--|-----------------------------------|
| занятия | | | | | |
| Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | 1 | Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения | 1 | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | |
| | 2 | Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности | 1 | | |
| | 3 | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения | 1 | | |
| Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО | 1 | Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО | 1 | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | |
| | 2 | Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО | 1 | | |
| | 3 | Освоение методики составления планов-конспектов и проведения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | 1 | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | | Объем в часах | Формируемые компетенции | Направления воспитательной работы |
|--|--|---|---------------|--|-----------------------------------|
| Тема 2.3 Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности | 1 | Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического | 1 | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | |
| | 2 | Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью | 1 | | |
| Тема 2.4. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой | 1 | Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности, профилактику предупреждения заболеваний, связанных с учебной деятельностью | 1 | | |
| | 2 | Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания | 1 | | |
| | | 2.5 Спортивные игры | 7 | | |
| Тема 2.5 (1) Баскетбол | 1 | Техника 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 | 1 | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | | Объем в часах | Формируемые компетенции | Направления воспитательной работы |
|---------------------------------|--|---|---------------|--|-----------------------------------|
| | | зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча | | ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | |
| | 2 | Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения | 1 | | |
| | 3 | Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам | 1 | | |
| | 4 | Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола | 1 | | |
| | 5 | Техника безопасности на занятиях баскетболом | 1 | | |
| | 6 | Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры | 1 | | |
| | 7 | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | 1 | | |
| Тема 2.6 (2) Волейбол | | | 7 | | |
| | 1 | Техника 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 | 1 | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | | Объем в часах | Формируемые компетенции | Направления воспитательной работы |
|--|--|--|---------------|--|-----------------------------------|
| | | | | | |
| | 2 | Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения | 1 | | |
| | 3 | Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам | 1 | | |
| | 4 | Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола | 1 | | |
| | 5 | Техника безопасности на занятиях волейболом | 1 | | |
| | 6 | Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения | 1 | | |
| | 7 | Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры | 1 | | |
| | | 2.6 Гимнастика | 7 | | |
| Тема 2.6 Основная гимнастика | 1 | Строевые приемы: «Становись!, Равняйся!, Смирно!, Вольно!, Отставить!, Разойдись!»; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!» Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противходом, змейкой | 1 | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | |
| | 2 | Построения и перестроения: построение в шеренгу, колонну; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»; «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и.т.д.»; размыкания и | 1 | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | | Объем в часах | Формируемые компетенции | Направления воспитательной работы |
|---|--|--|---------------|--|-----------------------------------|
| | | смыкания | | | |
| | 3 | Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом (с мячом, со скамейкой и на скамейке, на гимнастической стенке и возле неё, с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, гантелями и т.п). Общеразвивающие упражнения в парах | 1 | | |
| | 4 | Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания, лазанье по канату в два или в три приема, поднятие и переноска груза, поднятие и переноска партнера, переползания, упражнения в метании и ловле | 1 | | |
| | 5 | Техника безопасности на занятиях гимнастикой | 1 | | |
| | 6 | Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений | 1 | | |
| | 7 | Выполнение прикладных упражнений | 1 | | |
| | | Атлетическая гимнастика 2.6(2) | 4 | | |
| Тема 2.6(2) Атлетическая гимнастика | 1 | Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп | 1 | ПР 01, ПР 04, ПР 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, | |
| | 2 | Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела | 1 | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | | Объем в часах | Формируемые компетенции | Направления воспитательной работы |
|------------------------------------|--|---|---------------|--|-----------------------------------|
| | 3 | Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и пресса, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах | 1 | ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | |
| | 4 | Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики | 1 | | |
| | | 2.7 Легкая атлетика | 8 | | |
| Тема 2.7 Легкая атлетика | 1 | Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м | 1 | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | |
| | 2 | Кроссовая подготовка | 1 | | |
| | 3 | Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики | 1 | | |
| | 4 | Техника безопасности на занятиях легкой | 1 | | |
| | 5 | Совершенствование техники спринтерского бега | 1 | | |
| | 6 | Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции | 1 | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | | Объем в часах | Формируемые компетенции | Направления воспитательной работы |
|---|--|--|---------------|--|-----------------------------------|
| | 7 | Совершенствование техники эстафетного бега | 1 | | |
| | 8 | Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики | 1 | | |
| | | Профессионально-прикладная физическая подготовка 2.8 | 2 | | |
| Тема 2.8 Профессионально-прикладная физическая подготовка | 1 | Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств | 1 | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | |
| | 2 | Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств | 1 | | |
| | | Промежуточная аттестация : зачет, (дифференцированный зачёт) | 4 | | |
| | | Всего: | 72 | | |

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала

Оборудование спортивного зала:

- Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности
- Плакаты методические
- Стенка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая жесткая
- Скамья атлетическая наклонная
- Гантели
- Коврик гимнастический
- Мяч малый (теннисный)
- Скакалка гимнастическая
- Мяч малый (мягкий)
- Палка гимнастическая
- Обруч
- Рулетка измерительная (10м,)
- Номера нагрудные
- Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
- Мячи баскетбольные
- Стойки волейбольные универсальные
- Сетка волейбольная
- Мячи волейбольные
- Табло перекидное
- Аптечка медицинская
- Зоны рекреации
- Кабинет преподавателя

Технические средства обучения:

- Велотренажер
- Беговая дорожка
- Тренажер для пресса
- Скамья для пресса....
- Компьютер

4.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424

Для студентов

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с.

Дополнительные источники

Для преподавателей

1. История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа <http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement/> / свободный.
2. История самбо [Электронный ресурс], <http://sambo.ru/sambo/> - статья в интернете.
3. Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.fizkulturavshkole.ru/> / свободный.
4. Спортсмены – герои Великой Отечественной войны [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-let-minsportu/4534/> / свободный.
5. Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс] / учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России / http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou-25_blok.pdf
6. Программно-методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо [Электронный ресурс] / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина / под общ. Ред. В.Ш. Каганова/ <http://фцоомфв.рф/projects/page36/page121/>
7. «Играю в баскетбол» [Электронный ресурс] / Электронный образовательный ресурс/ <http://eog-np.ru/node/209>
8. Интерактивное электронное пособие по самбо [Электронный ресурс] / С.В. Елисеев, С.А. Новик, С.Е. Табаков/ <http://фцоомфв.рф/projects/page36/page121/.....>

Для студентов

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.

3. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с.

Дополнительные источники

Для преподавателей

1. Банк заданий для формирования и оценки функциональной грамотности обучающихся основной школы . ФГБНУ Институт стратегии развития образования российской академии образования: <http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/>.
2. Демонстрационные материалы для оценки функциональной грамотности учащихся. ФГБНУ «Институт стратегии развития образования российской академии образования» (Демонстрационные материалы <http://skiv.instrao.ru/support/demonstratsionnye-materialya/>).
3. Открытые задания PISA: <https://fioco.ru/примеры-задач-pisa>.
4. Примеры открытых заданий PISA по читательской, математической, естественнонаучной, финансовой грамотности и заданий по совместному решению задач: <http://center-imc.ru/wp-content/uploads/2020/02/10120.pdf>.
5. Сборники эталонных заданий серии «Функциональная грамотность. Учимся для жизни» издательства «Просвещение»: <https://myshop.ru/shop/product/4539226.html>.
6. Функциональная грамотность . Опыт системы образования г. Санкт-Петербурга. КИМ, спецификация, кодификаторы: <https://monitoring.spbcokoit.ru/procedure/1043/>.

Для студентов

1. Презентация платформы «Электронный банк тренировочных заданий по оценке функциональной грамотности»: <https://fioco.ru/vebinar-shkoly-ocenka-pisa>.
2. Электронный банк заданий по функциональной грамотности: <https://fg.resh.edu.ru/>. Пошаговая инструкция, как получить доступ к электронному банку заданий представлена в руководстве пользователя. Ознакомиться с руководством пользователя можно по ссылке: <https://resh.edu.ru/instruction>.....

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА

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

| Общая/профессиональная компетенция | Раздел/Тема | Тип оценочных мероприятия |
|--|-----------------------------------|--|
| ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях | Тема 2.4 Виды спорта по выбору | тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических |
| ОК 02. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | Раздел 2.3. Спортивные игры | тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических |
| ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. | Раздел 1. Теория | тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение |

| | | |
|--|--------------------------------|---|
| | | выполнения практических |
| ПК.03. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств | Раздел 1. Теория | тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических |
| ПК.04. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности | Раздел 1. Теория | тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических |
| ПК.05. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности | Раздел 2.3. Спортивные игры | тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических |

**Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету
«Физическая культура»**

1. Физическая культура и спорт в высшем и среднем учебном заведении.
2. Физическая культура личности студента.
3. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.
4. Основы здорового образа жизни.
5. Варианты двигательных режимов и особенности занятия физической культурой для юристов.
6. Роль физической культуры в обеспечении здоровья студентов профессиональных образовательных организаций.
7. Профессионально-прикладная подготовка в системе физического воспитания студентов профессиональных образовательных организаций.
8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями для студентов профессиональных образовательных организаций.
9. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
10. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
11. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
12. Средства физической культуры в регулировании работоспособности студента на производственной практике.
13. Использование средств физической культуры в профилактике и коррекции отклонений в состоянии здоровья студентов.
14. Особенности занятий физическими упражнениями и спортом для студентов профессиональных образовательных организаций.
15. Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями и спортом у студентов профессиональных образовательных организаций.
16. Роль профессионально-прикладной физической подготовки для студентов профессиональных образовательных организаций.
17. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
18. Долголетие, влияние на него вредных привычек и физической культуры.
19. Режим труда и отдыха. Биологические ритмы человека.
20. Наука о весе тела и питании человека.
21. Нетрадиционные виды оздоровительных систем (йога, ушу, шейпинг).
22. Обучение верхней, нижней подачи в волейболе.
23. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечно - сосудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, органов зрения и т.д.).
24. История возникновения и развития волейбола. Основные правила волейбола (кратко).
Игровое поле для волейбола (размеры и разметка). Экипировка и инвентарь для волейбола

25. Спортивный отбор детей в секции, фактор физического развития.
26. Период обучения волейболистов на начальном этапе подготовки.
27. Организация тренировочного процесса на начальном этапе подготовки.
28. Методика воспитания гибкости, ловкости и быстроты реакции в волейболе.
29. Основные стойки, перемещения, кувырки, падения.
30. Техника выполнения передач мяча сверху, снизу. Ошибки.
31. техника выполнения нападающего удара, подводящие упражнения. Ошибки выполнения.
31. Личная гигиена, закаливание и режим дня.
32. Профилактические и восстановительные средства в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.
33. Профессионально-прикладная физическая подготовка работников умственного труда.
34. Производственная физическая культура.
35. Методические основы производственной физической культуры.
36. Социальные функции физической культуры и спорта.
37. Основы развития двигательных способностей.
38. Восстановительные средства здоровья (массаж, баня, закаливание).
39. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
40. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.

Приложение 2

Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО
(профессионально-ориентированная взаимосвязь общеобразовательной дисциплины со специальностью)

| Наименование общепрофессиональных дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР | Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР | Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО | Наименование разделов/тем в рабочей программе по предмету |
|--|---|--|--|
| ОП.17. Безопасность жизнедеятельности Уметь: организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций; предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту; Знать: основные виды потенциальных опасностей и их | МДК.01.03. Тактика проведения аварийно-спасательных работ Уметь: Организовывать действия по тушению пожаров Знать: Основные источники по поиску и использованию информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного | ПРБ 01 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | Тема № 2 Физическая культура в профессиональной деятельности |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации; основы военной службы и обороны государства</p> | | | |
|---|--|--|--|