

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 09 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(специальность)

**18.02.12 ТЕХНОЛОГИЯ АНАЛИТИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ
ХИМИЧЕСКИХ СОЕДИНЕНИЙ**

Шебекино, 2024

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМР
_____ В.Н. Долженкова
«20» июня 2024 год

Организация-разработчик ОГАПОУ «Шебекинский техникум
промышленности и транспорта»

Разработчики:

Преподаватель ОГАПОУ
«Шебекинский техникум
промышленности и
транспорта»

подпись

Г.П. Терехов
В.И. Войтенко
М.К. Юхименко

Рассмотрена на заседании ЦК ОГСЭ и ВПФВ
Протокол № 11
от «20 » июня 2024
Председатель ЦК _____ В.И. Войтенко

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 5. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**
- 6. ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Пояснительная записка

Рабочая программа общеобразовательного учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО),

В рамках реализации общеобразовательного цикла учебной дисциплины целями являются:

– достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения:

– формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; способной реализовывать сформированный потенциал физической культуры в последующей профессиональной деятельности;

– способствование формированию ОК и ПК.

Рабочая программа ОУД.09 (Физическая культура) составлена на основе примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, разработанной ФГБОУ ДПО «Институт развития профессионального образования», на основе Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утверждённой приказом Министерства просвещения РФ от 18.05.2023 г., №371, Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учётом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, Министерством просвещения Российской Федерации от 30 апреля 2021 г., №Р-98; с учётом Рабочей программы воспитания ОГАПОУ «ШТПТ» и с учётом профиля получаемого профессионального образования.

Рабочая программа ОУД.09 (Физическая культура) реализуется с учётом Примерной рабочей программы одобренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО, протокол №20 от «15» августа 2024 г

Рабочая программа учитывает специфику профиля получаемой специальности, для этого рассматривается комплекс физических упражнений с профессионально прикладной направленностью и профилактики профессиональных заболеваний, для развития профессионально важных качеств.

Раздел 3

Комплекс упражнений профессионально-прикладной направленности специалиста.

(Физические упражнения с учётом профессиограмм; вид труда, характер и динамика утомления, природные условия труда).

Раздел 5

Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний специалиста.

(Повышение функционального состояния и предупреждения профессиональных заболеваний, посредством занятиями оздоровительной физкультурой).

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является обязательной частью образовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

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

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие ¹	Дисциплинарные ²
ОК 01. . Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<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; 	<p>ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>

¹ Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО, в формировании которых участвует общеобразовательная дисциплина.

² Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО. Предметные результаты базового уровня (ПРб) нумеруются в соответствии ФГОС СОО (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (редакция от 27.12.2023 г.).

	<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>	<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: г) принятие себя и других людей: <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе 	<p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p>

	<p>результатов деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>Овладения универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом 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 приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; 	<p>ПРБ 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>ПРБ 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>

В ходе подготовки обучающихся к профессиональной деятельности в процессе изучения ОУД.09 Физическая культура в рамках реализации ООП СПО по специальности 18.02.12 закладывается основа для формирования профессиональных компетенций (ПК) и основа достижения личностных результатов (ЛР)

Профессиональные компетенции в соответствии с ФГОС СПО

специальности 18.02.12 (Технология аналитического контроля химических соединений)

- ПК 1.1. Проектировать процесс обучения на основе федеральных государственных образовательных стандартов, примерных основных образовательных программ начального общего образования.
- ПК 1.2. Организовывать процесс обучения обучающихся в соответствии с санитарными нормами и правилами.
- ПК 1.3. Контролировать и корректировать процесс обучения, оценивать результат обучения обучающихся.
- ПК 1.4. Анализировать процесс и результаты обучения обучающихся.

1.3 Планируемые результаты рабочей программы воспитания

Личностные результаты реализации программы воспитания	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
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	ЛР 2
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 неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7

Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государств.	ЛР 8
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	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12
Сознающий ценность честного труда в жизни человека, семьи, народа, общества и государства. Проявляющий уважение к труду, людям труда, ответственное потребление и бережное отношение к результатам своего труда и других людей, прошлых поколений. Выражающий желание участвовать в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности. Проявляющий интерес к разным профессиям.	ЛР 13

Планируемые метапредметные результаты освоения рабочей программы (МР) представлены тремя группами универсальных учебных действий:

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

МР1 - самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

МР2-оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

МР3-ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

МР4 - оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

МР5 - выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

МР6 - организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

МР7 - сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

MP8-искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

MP9-критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

MP10-использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

MP11-находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

MP12-выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

MP13-выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

MP14- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

MP15-осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

MP16-при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

MP17-координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

MP18-развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

MP19-распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

**Планируемые предметные результаты освоения рабочей программы
для базового уровня изучения (ПРб):**

В результате освоения учебного предмета выпускник на базовом уровне научится:	Код предметных результатов освоения рабочей программы (ПРб)
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).	ПРб.01
Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	ПРб.02
Владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	ПРб.03
Владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	ПРб.04
Владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	ПРб.05

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **72** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **72** часов,

в том числе:

практические работы (основное содержание) **52** часов;

профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)
20 часов

самостоятельная работа **0** часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов	1 семестр	2 семестр
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72	34	38
Обязательная учебная нагрузка	72	34	38
<i>В том числе:</i>			
теоретическое обучение	-	-	-
практические занятия (основное содержание)	52	20	32
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	20	14	6
<i>В том числе</i>			
самостоятельная работа	-	-	-
Консультации	-	-	-
Промежуточная аттестация	ДЗ	ДЗ	ДЗ

Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений **1 курс (1-2 семестр)**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, консультации	Максим. нагрузка	Уровень усвоения	Осваиваемые элементы компетенции	Коды личностных (ЛП), метапредметных (МР), предметных результатов (ПРб) формированию которых способствует элемент программы
		аудиторная			
1.	2.	3.	4.	5.	6.
	*Профессионально ориентированное содержание				
Раздел 1.	Физическая культура, как часть культуры общества и человека				
	Содержание учебного материала:	4			
<i>1.1. Современное состояние физической культуры и спорта</i>	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль ФК в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).	2	1-3	OK 1	ЛП 1,9,11,12
<i>1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</i>	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. *	2		OK 4	OK 8
Учебно-тренировочные занятия					
Раздел 2.	Легкая атлетика				
	Содержание учебного материала:	6			
<i>2.1. Бег на короткие дистанции</i>	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	2	1-3	OK 1	ЛП 1,5, 9,11
<i>2.2. Метание спортивного снаряда</i>	Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	2		OK 4	ЛП 1,5, 9,11
<i>2.3. Бег на средние и длинные</i>	Совершенствование техники (кроссового бега, средние и	2		OK 8	ЛП 1,5, 9,11

дистанции	длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))				
Раздел 3.	*Профессионально ориентированное содержание				
	Содержание учебного материала:	12			
	Практические занятия				
3.1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Двигательная активность с учётом специфики профессиональной деятельности и индивидуальных показателей работоспособности, усталости, утомления. *	2	1-3	OK 1 OK 4 OK 8	ЛР 1,5, 8, 9,10,12,13 ПР6.)04 МР 01,03 ПК..
	Комплекс упражнений профессионально-прикладной направленности, специалиста *	2			ЛР 1,4,5,9,10,13 (ПР6.)04МР 01,03
	Развитие профессионально - важных качеств, специалиста социально-экономического профиля, посредством самостоятельных занятий физическими упражнениями *	2			ЛР 1,4,5,9,10,12,13 (ПР6.)04МР 01,03 ПК..
	Использование Средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний специалиста*	2			ЛР 1,4,5,9,10,12,13 (ПР6.) 02 МР 01 ПК..
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности *	2			ЛР 1,4,5,8,9,11,13 (ПР6.) 04 МР 01 ПК..
	Умение самостоятельно организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности, для развития профессионально - важных качеств. *	2			ЛР 1,4,5,9,10,12,13 ПР6 01 МР 01 ПК..
Учебно-тренировочные занятия					
Раздел 4.	Спортивные игры				
	Содержание учебного материала:	20			
	Практические занятия				
4.1 Баскетбол	Перемещения и стойки баскетболиста. Передачи мяча на месте и в движении; броски с ближней дистанции. Учебная игра.	2	1-3	OK 1	ЛР 1,5,6,8,9,11
	Передача мяча в парах, тройках в движении на месте и в движении. Передачи мяча различными способами.	2			ЛР 1,5,6,8,9,11

	Броски после выполнения двух шагов, броски с ближней дистанции. Остановка прыжком, брос мяча в движении.	2			ЛР 1,5,6,8,9,11
	Контрольные нормы по технике бросков с ближней дистанции. Учебная игра.	2		OK 4	ЛР 1,5,6,8,9,11
	Сдача нормативов по технической подготовке: передачи мяча, бросок мяча, ведение мяча. Учебная игра.	2		OK 8	ЛР 1,5,6,8,9,11
	Итоговое занятие, дифференцированный зачёт	2			
4.2 Волейбол	Перемещения и стойки волейболиста. Учебная игра.	2			ЛР 1,5,6,8,9,11
	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками; верхняя и нижняя прямые подачи; учебная игра.	2		OK 1	ЛР 1,5,6,8,9,11
	Совершенствование техники передач; Приём мяча снизу и сверху двумя руками. Учебная игра.	2	1-3	OK 4	ЛР 1,5,6,8,9,11
	Контрольные нормативы по технике передач мяча Совершенствование приёма мяча. Учебная игра.	2		OK 8	ЛР 1,5,6,8,9,11
*Профессионально ориентированное содержание					
Раздел 5	Содержание учебного материала	8			
	Практические занятия				
Профессионально-прикладная физическая подготовка	Комплекс упражнений с профессиональной направленностью, для развития физической силы и выносливости. *	2		OK 1	ЛР 1,4,5,9,11,10,13 (ПРб.) 02-04 МР 01 ПК...
	Метод круговой тренировки для развития основных мышечных групп обеспечивающий трудовой процесс (гантелями, гирей, штангой). Подвижные игры	2	1-3	OK 4	ЛР 1,4,5,9,11,10,13 (ПРб.) 02-04 МР 01 ПК...
	Метод круговой тренировки для развития мышечных групп обеспечивающие рабочие движения.	2		OK 8	ЛР 1,4,5,9,11,10,13 (ПРб.) 02-04 МР 01 ПК...
	Упражнения вводной и производственной гимнастики с учётом вида профессиональной деятельности специалиста. *	2			ЛР 1,4,5,8,9,10,13 Прб. 04 МР 01 ПК...
Учебно-тренировочные занятия					
Раздел 6.	Гимнастика				

	Содержание учебного материала:	10			
<i>6.1 Основная гимнастика</i>	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, поворотов на месте.	2	<i>1-3</i>	<i>OK 1</i> <i>OK 4</i> <i>OK 8</i>	ЛР 1,5,8,9,11
<i>6.2 Спортивная гимнастика</i>	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусках разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)	2			ЛР 1, 9,11
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши).	2			ЛР 1,5, 9,11
<i>6.3 Аэробная гимнастика</i>	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).	2			ЛР 1,5, 9,11
<i>6.4 Атлетическая гимнастика</i>	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.	2			ЛР 1,5, 9,11
Раздел 7.	Плавание				
	Содержание учебного материала:	12			
	Практические занятия				
	Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и бассейне.	2	<i>1-3</i>	<i>OK 1</i> <i>OK 4</i> <i>OK 8</i>	ЛР 1,5,6,8,9,11
	Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс)	2			ЛР 1,5,6,8,9,11
	Освоение прикладных способов плавания, способов транспортировки утопающего	2			ЛР 1,5,6,8,9,11
	Развитие физических способностей средствами плавания. Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания	2			ЛР 1,5,6,8,9,11
	Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.	2			ЛР 1,5,6,8,9,11
	Итоговое занятие, дифференцированный зачёт	2			
	Всего максимальная:	72			
	В том числе: Аудиторная	72			
	Лекции	0	}		
	Практические	72			
	КП				
	Консультации	0			

Характеристика уровня освоения учебного материала:

1. Ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. Репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. Продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

Темы учебной дисциплины с учётом профессиональной направленности специалиста (технологический профиль)	Содержание учебного материала, в форме теоретической и практической подготовки
<p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. *</p>	<p>Социально-биологические основы физической культуры. Роль физической культуры в совершенствовании функциональной возможностей организма и обеспечение его устойчивости к профессиональной деятельности.</p>
<p>Информативность будущих специалистов социально-экономического профиля о принципах здорового образа жизни. *</p>	<p>Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности специалиста.</p>
<p>Самостоятельные занятия, направленные на развитие профессионально-важных физических и психических качеств *</p>	<p>Физические упражнения в зависимости от цели и задач. Формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня и трудового дня специалиста.</p>
<p>Умение самостоятельно организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности, для развития профессионально - важных качеств. *</p>	<p>Самостоятельные занятия физическими упражнениями направлены на достижение единой цели, развития профессиональных качеств, поддерживать высокий уровень физической и умственной работоспособности специалиста.</p>
<p>Двигательная активность с учётом специфики профессиональной деятельности и индивидуальных показателей работоспособности, усталости, утомления. *</p>	<p>Использование средств физической культуры для поддержания и повышения профессиональной работоспособности специалиста связано с условиями и характером его труда.</p>
<p>Современные технологии для укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности в профессиональной деятельности. *</p>	<p>Формирования здоровьесберегающей среды, как способа укрепления и сохранения здоровья и поддержания работоспособности в профессиональной деятельности.</p>
<p>Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний специалиста*</p>	<p>Повышение функционального состояния и предупреждения профессиональных заболеваний, посредством занятиями оздоровительной физкультурой.</p>
<p>Комплекс упражнений профессионально-прикладной направленности специалиста.*</p>	<p>Физические упражнения с учётом профессиограмм; вид труда, характер и динамика утомления, природные условия труда.</p>
<p>Использование упражнений вводной и производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности специалиста *</p>	<p>Комплекс упражнений, с учётом специфики трудовой деятельности, классификации профессий, отражающая особенности каждого вида труда.</p>

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

Баскетбольные мячи, футбольные мячи, волейбольные мячи; баскетбольные щиты, футбольные ворота, корзины, сетки, волейбольные стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

Электронные учебники:

1. Андрюхина, Т. В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов общеобразовательных организаций. Базовый уровень : учебник / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова ; под ред. М. Я. Виленского. - 4-е изд. - Москва : ООО «Русское слово — учебник», 2020. - 200 с. - (ФГОС. Инновационная школа). - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2040885>. – Режим доступа: по подписке.

2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1905554> (дата обращения: 10.04.2024). – Режим доступа: по подписке

Основная литература:

1. Филиппова Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. - Москва: ИНФПА-М, 2023.

Дополнительная литература

1. Виленский М.Я. Физическая культура. Учебник. - М., Кнорус, 2020
2. Решетников Н. В. Физическая культура: учеб. пособие. – М.: Академия 2006
3. Решетников Н. В. Физическая культура: учеб. пособие. – М.: Академия 2005

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none">• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;• Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности• Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none">• Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;• Основы здорового образа жизни;• Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)• Средства профилактики перенапряжения	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>

**5. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/ п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	15-18	4,4	5,1	5,2	4,8	5,9	6,0
2	Скоростные	Бег 100 метров	15-18	14,0	14,2	14,5	16,4	16,8	17,0
3	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	15-18	7,3	8,0	8,1 и ниже	8,4	9,3	9,4 и ниже
		10×10 м,с		28-31	29-32	30-33			
4	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	15-18	230	195	194 и ниже	210	170	169 и ниже
5	Выносливость	6-минутный бег, м	15-18	1500	1400	1100	1300	1050	900 и ниже
6		Бег 1000 метров	15-18	3,15	3,50	3,35			
7		Бег 500 метров	15-18				1,45	1,50	2,00
8		Бег 2000 метров	15-18				10,00	11,00	11,50
9		Бег 3000 метров	15-18	11,30	12,00	12,30			
10	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя см	15-18	15	9	5 и ниже	20	12	7 и ниже
11	Силовые	Подтягивание (раз) на перекладине: высокой из виса, низкой из виса лежа	15-18	14	7	5	18	13	6
12		Выход силой	15-18	5	3	2			
13		Подъем переворотом	15-18	5	3	2			
14		Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, количество раз	15-18	9	7	5			
15		Поднимание ног в висе до касания перекладины, количество раз	15-18	9	7	5			

6.ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3. Прыжок в длину с места (см)	240	230	210
4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	14	11	9
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	14	11	9
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3 28	8,0 30	8,3 34
8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	14	11	9
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5