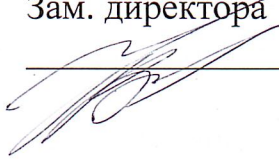


**МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«БАТАЙСКИЙ ТЕХНИКУМ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА И
СТРОИТЕЛЬСТВА» ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
П. А. ПОЛОВИНКО»**

Рассмотрена на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
От «28» августа 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Зам. директора по УПР

В.В. Полякова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профессия:
43.01.09 Повар, кондитер

Форма обучения: очная

г. Батайск
2024 г.

Согласована на заседании
методического объединения
общеобразовательных дисциплин

Протокол № 2

От « 28 » 08 2024 г.

Председатель МО

 И.В. Шкарупа

Рабочая программа ОУД.07 «Физическая культура» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. №413);
- Приказа Минпросвещения России от 23.11.2022 г. №1014 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;
- Примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», утвержденной ФГБОУ ДПО ИРПО 29.09.2022 г. протокол №13;
- Приказа Минпросвещения России от 24.08.2022 г. №782 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.09.2022г. № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»
- ФГОС СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер от 09.12.2016 N 1569
- Учебного плана ГБПОУ РО «БТЖТиС» им. Героя Советского Союза П.А. Половинко по профессии СПО: 43.01.09 «Повар, кондитер».

Организация разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Батайский техникум железнодорожного транспорта и строительства» имени Героя Советского Союза П.А. Половинко».

Разработчик: Н.И. Титаренко - руководитель физического воспитания высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4-7
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8-17
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19-20

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.07 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.09 «Повар, кондитер».

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

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

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.07 Физическая культура ориентировано на достижение результатов:

Содержание рабочей программы ОУД.07 «Физическая культура» также направлено на формирование следующих **личностных результатов**:

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	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	ЛР 3

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.	
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 государства.	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
Забочающийся 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

Метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

Предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения общеобразовательной учебной дисциплины студент должен **уметь:**

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха, 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 приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, в профессионально-прикладной сфере;
 - положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

В результате освоения общеобразовательной учебной дисциплины студент должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

Содержание общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.07 Физическая культура направлено на формирование общих компетенций в соответствии с ФГОС СПО по профессии: 43.01.09 «Повар, кондитер»

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины	256
в том числе в форме практической подготовки	171
Самостоятельная учебная работа	85
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	256
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	171
лабораторные занятия	-
консультации по темам	-
Промежуточная аттестация	
консультация	-
- Зачет - Зачет - зачет - дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной учебной дисциплины

ОУД.07 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов учебной дисциплины		Коды компетенций формированию которых способствует элемент программы (ПК, ОК)	Уровень освоения
			раздела, темы	в том числе на практическую подготовку по указанному занятию		
1	2		3	4		2
Тема.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала		22	22		
	1	Современное состояние физической культуры и спорта. Всероссийском физкультурно- спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	1	ОК.02	2
	2	Оценка уровня физической подготовленности обучающихся.	1	1	ОК.08	
	3	Бег на короткие дистанции. Бег 100м.	2	2	ОК.02 ОК.08	2
	4	Эстафетный бег 4x100м.	3	3	ОК.02 ОК.08 ОК.04	2
	5	Эстафетный бег 4x400м	3	3	ОК.02 ОК.08 ОК.04	2
	6	Бег по прямой с разной скоростью.	2	2	ОК.02 ОК.08	2
	7	Бег на средние дистанции.	3	3	ОК.02 ОК.08	2
	8	Кроссовая подготовка.	3	3	ОК.02 ОК.08	2
	9	Прыжки в высоту способом «перешагивания».	4	4	ОК.02 ОК.08	2

	<i>В том числе, самостоятельная работа обучающихся</i>		10	8		
	1	История возникновения и развития легкоатлетического спорта.» «Отработка низкого и высокого старта.»	1	1	ОК.02 ОК.08	2
	2	Специальные упражнения бегуна	1	1	ОК.02 ОК.08	2
	3	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	2	2	ОК.02 ОК.08	2
	4	Упражнения на развитие выносливости.	1	1	ОК.02 ОК.08	2
	5	Специальные упражнения прыгуна.	2	2	ОК.02 ОК.08	2
	6	Пробегать заданную дистанцию без учёта времени	1	1	ОК.02 ОК.08	2
	7	Возникновение и развитие легкой атлетики в России» Упражнения на развитие физических качеств	2	-	ОК.02 ОК.08	2
Содержание учебного материала			6	6		
Тема.2 Спортивные игры	1	Футбол. Техника передвижения игрока. Ведение мяча Техника безопасности.	1	1	ОК.02 ОК.08 ОК.04 ОК.06	2
	2	Остановка мяча ногой, отбор мяча.	2	2	ОК.02 ОК.08 ОК.04 ОК.06	2
	3	Обманные движения. Техника безопасности.	2	2	ОК.02 ОК.08 ОК.04 ОК.06	2
	4	Игра по упрощенным правилам.	1	1	ОК.02 ОК.08 ОК.04 ОК.06	2
	<i>В том числе, самостоятельная работа обучающихся</i>		2	2		
	1	Развитие футбола на Дону»	2	-	ОК.02	2
Тема. 3 Гимнастика	Содержание учебного материала		11	11		2
	1	Упражнения для коррекции нарушения осанки. ОФП.	2	2	ОК.02 ОК.08	2
	2	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	3	3		2
	3	Комплекс упражнений (с предметами, без предметов). Упражнения у гимнастической стенки.	2	2	ОК.02 ОК.08	2
	4	Висы и упоры.	2	2	ОК.02 ОК.08 ОК.04	2
	5	Упражнения в равновесии.	2	2	ОК.02 ОК.08	2
	<i>В том числе, самостоятельная работа обучающихся</i>		10	0		
	1	Первая помощь при травмах на занятиях физической культурой и спортом	3	-	ОК.02	2

	2	Мышечная деятельность и функция органов пищеварения и обмена веществ»	3	-	ОК.02	2
	3	Ходьба, бег, массаж и их значение для здоровья и долголетия человека»	3	-	ОК.02	2
	4	Составить комплекс ОРУ	1	-	ОК.02	2
Тема.4 Спортивная аэробика	Содержание учебного материала		12	12		2
	1	Акробатические упражнения. Группировки (сидя, в приседе, лежа на спине). Перекаты (из упора присев, из седа, вперед прогнувшись).	3	3	ОК.02 ОК.04 ОК.08	2
	2	Кувырки (кувырок вперед, длинный кувырок вперед, кувырок назад, кувырок назад через плечо).	3	3	ОК.02 ОК.04 ОК.08	2
	3	Стойки. Стойка на лопатках, стойка на голове.	3	3	ОК.02 ОК.04 ОК.08	2
	4	Комбинация из спортивно- гимнастических и акробатических элементов.	2	2	ОК.02 ОК.04 ОК.08	2
	5	Зачет	1	1	ОК.02 ОК.04 ОК.08	2
	В том числе, самостоятельная работа обучающихся		10	-		
	1	Первая помощь при ушибах, кровотечениях и обморожениях, во время занятий физическими упражнениями и спортом	3	-	ОК.02	2
	2	Роль занятий физическими упражнениями и спортом, в предупреждении простудных заболеваний	2	-	ОК.02 ОК.08	2
	3	Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	3	-	ОК.02 ОК.08	2
	4	Значение физической культуры и спорта в повышении долголетия	2	-	ОК.02 ОК.08	2
Тема.5 Спортивные игры		Содержание учебного материала	46	46		
	1	Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения. Правила игры. Техника	2	2	ОК.02 ОК.04 ОК.06 ОК.08	2

		безопасности.				
	2	Волейбол. Передача мяча. Правила игры. Техника безопасности.	3	3	ОК.02 ОК.04 ОК.06 ОК.08	2
	3	Волейбол. Подача мяча. Правила игры.	3	3	ОК.02 ОК.04 ОК.06 ОК.08	2
	4	Волейбол. Нападающий удар.	3	3	ОК.02 ОК.04 ОК.06 ОК.08	2
	5	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро, спину.	3	3	ОК.02 ОК.04 ОК.06 ОК.08	2
	6	Волейбол. Блокирование мяча.	3	3	ОК.02 ОК.04 ОК.06 ОК.08	2
	7	Волейбол. Тактика игры в нападении.	4	4	ОК.02 ОК.04 ОК.06 ОК.08	2
	8	Волейбол. Тактика игры в защите.	4	4	ОК.02 ОК.04 ОК.06 ОК.08	2
	9	Баскетбол. Ловля и передача мяча, ведение. Правила игры. Техника безопасности.	3	3	ОК.02 ОК.04 ОК.06 ОК.08	2
	10	Баскетбол. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком	4	4	ОК.02 ОК.04 ОК.06 ОК.08	2
	11	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).	3	3	ОК.02 ОК.04 ОК.06 ОК.08	2
	12	Баскетбол. Прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание.	3	3	ОК.02 ОК.04 ОК.06 ОК.08	2
	13	Баскетбол. Тактика игры в нападении.	4	4	ОК.02 ОК.04 ОК.06 ОК.08	2
	14	Баскетбол. Тактика игры в защите.	4	4	ОК.02 ОК.04 ОК.06 ОК.08	2
	В том числе, самостоятельная работа обучающихся		16	7	-	-
	1	Правила игры в волейбол. Техника безопасности.	2	-	ОК.02	2
	2	История развития игры волейбол»	2	-	ОК.02 ОК.06	2
	3	Развитие волейбола в России.	2	-	ОК.02 ОК.06	2
	4	Развитие ловкости и координации	2	2	ОК.02 ОК.08	2
	5	Упражнения на формирование координационных	1	1	ОК.02 ОК.08	2

		способностей, ловкости, скорости реакции				
	6	Упражнения на мышцы верхнего плечевого пояса.	1	1	ОК.02 ОК.08	2
	7	Упражнения на развитие качеств, необходимых для выполнения приемов игры	1	1	ОК.02 ОК.08	2
	8	Правила игры в баскетбол, техника безопасности	2	-	ОК.02 ОК.08	2
	9	История развития баскетбола». « Развитие баскетбола в России	1	-	ОК.02 ОК.06	2
	10	Развитие ловкости и координации	1	1	ОК.02 ОК.08	2
	11	Упражнения на развитие качеств, необходимых для выполнения приемов игры	1	1	ОК.02 ОК.08	2
	Содержание учебного материала		10	10		
Тема.6 Атлетическая гимнастика (юноши). Ритмическая гимнастика (девушки)	1	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп. Техника безопасности на занятиях (юн.) Комплекс упражнение без предметов(дев.)	4	4	ОК.02 ОК.04 ОК.08	2
	2	Силовые упражнения с внешним сопротивлением (отягощением) (юн.) Комплекс упражнений с предметами.(дев)	3	3	ОК.02 ОК.04 ОК.08	2
	3	Упражнения без отягощения и предметов , связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела.(юн.) Комплексы упражнений ритмической гимнастики с профессиональной направленностью. (дев)	3	3	ОК.02 ОК.04 ОК.08	2
	В том числе, самостоятельная работа обучающихся		7	4		2
	1	Значение атлетической гимнастики	2	-	ОК.02 О ОК.08	2
	2	Формирование коррекции фигуры, развитие силовых качеств	2	2	ОК.02 ОК.08	2
	3	Составить комплекс упражнений для разных мышц пресса (верхний, средний, нижний, косые мышцы живота	2	2	ОК.02 ОК.08	2
	4	Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки	1	-	ОК.02 ОК.08	2
	Содержание учебного материала		10	10		
	1	Бег на средние дистанции.	3	3	ОК.02 ОК.08	2
Тема.7 Легкая	Содержание учебного материала		10	10		
	1	Бег на средние дистанции.	3	3	ОК.02 ОК.08	2

атлетика	2	Кроссовая подготовка. Бег 3000 м.(юноши), 2000м. (девушки).	3	3	ОК.02 ОК.08	2
	3	Прыжки в высоту способом «перешагивания».	3	3	ОК.02 ОК.08	2
	4	Зачет	1	1	ОК.02 ОК.08	2
	<i>В том числе, самостоятельная работа обучающихся</i>		-	-		ОК.02 ОК.08
Тема.8 Легкая атлетика	Содержание учебного материала		18	18		
	1	Бег на короткие дистанции.	2	2	ОК.02 ОК.08	2
	2	Эстафетный бег 4x100м.	2	2	ОК.02 ОК.04 ОК.08	2
	3	Эстафетный бег 4x400м.	2	2	ОК.02 ОК.04 ОК.08	2
	4	Бег по прямой с разной скоростью.	2	2	ОК.02 ОК.08	2
	5	Бег на средние дистанции.	3	3	ОК.02 ОК.08	2
	6	Кроссовая подготовка. Бег 3000 м.(юноши), 2000м. (девушки).	3	3	ОК.02 ОК.08	2
	7	Прыжки в высоту способом «перешагивания».	4	4	ОК.02 ОК.08	2
	<i>В том числе, лабораторных занятий</i>					
	<i>В том числе, самостоятельная работа обучающихся</i>		9	-		
	1	Развитие лёгкой атлетики на Дону	2	-	ОК.02 ОК.08	2
	2	Олимпийские чемпионы Дона	2	-	ОК.02 ОК.08	2
	3	Характеристика физических качеств легкоатлетов	1	-	ОК.02 ОК.08	2
	4	Значение физической культуры для всестороннего развития личности	3	-	ОК.02 ОК.08	2
	5	Составить комплекс упражнений для развития прыгучести	1	1	ОК.02 ОК.08	2
	Содержание учебного материала		11	11		
Тема.9 Гимнастика	1	Упражнения для коррекции нарушения осанки. ОФП.	2	2	ОК.02 ОК.08	2
	2	Висы и упоры	2	2	ОК.02 ОК.04 ОК.08	

	3	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	3	3	ОК.02 ОК.08	2
	4	Комплекс упражнений (с предметами, без предметов). Упражнения у гимнастической стенки.	2	2	ОК.02 ОК.08	2
	5	Упражнения в равновесии.	2	2	ОК.02 ОК.08	2
	В том числе, самостоятельная работа обучающихся		7	2		
	1	История возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в развитии современного олимпийского движения	3	-	ОК.02 ОК.08	2
	2	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата	2	2	ОК.02 ОК.08	2
	3	Общая структура урока физической культуры. Задачи и назначение каждой части урока	2	-	ОК.02 ОК.08	2
Тема.10 Спортивная аэробика	Содержание учебного материала		10	10		
	1	Акробатические упражнения. Группировки (сидя, в приседе, лежа на спине). Перекаты (из упора присев, из седа, вперед прогнувшись).	2	2	ОК.02 ОК.08	2
	2	Кувырки. Кувырок (вперед, назад, длинный кувырок)	3	3	ОК.02 ОК.04 ОК.06 ОК.08	2
	3	Стойки. Стойка на лопатках, стойка на голове.	2	2	ОК.02 ОК.08 ОК.04 ОК.06	2
	4	Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов	3	3	ОК.02 ОК.08	2
	В том числе, самостоятельная работа обучающихся		4	4		
	1	Упражнения на развитие основных двигательных качеств: гибкость, координация движений	2	2	ОК.02 ОК.08	2
	2	Отработка акробатических упражнений (кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках)	2	2	ОК.02 ОК.08	2
Тема.11 Спортивные	Содержание учебного материала		15	15		
	1	Волейбол. Исходное положение	3	3	ОК.02 ОК.04	2

игры		(стойки), перемещения. Правила игры. Техника безопасности.			ОК.06 ОК.08	
	2	Волейбол. Передача мяча. Правила игры. Техника безопасности.	3	3	ОК.02 ОК.04 ОК.06 ОК.08	2
	3	Волейбол. Подача мяча. Правила игры.	3	3	ОК.02 ОК.04 ОК.06 ОК.08	2
	4	Волейбол. Нападающий удар.	3	3	ОК.02 ОК.04 ОК.06 ОК.08	2
	5	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро, спину.	1	1	ОК.02 ОК.04 ОК.06 ОК.08	2
	В том числе, самостоятельная работа обучающихся		10	2		
	1	Вред никотина, алкоголя и наркотиков на здоровье человека	2	-	ОК.02 ОК.08	2
	2	Значение физической культуры для всестороннего развития личности	3	-	ОК.02 ОК.08	2
	3	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	-	ОК.02 ОК.08	2
	4	Характеристика физических качеств легкоатлетов	1	-	ОК.02 ОК.08	2
	5	Составить комплекс упражнений для развития прыгучести	2	2	ОК.02 ОК.08	2
	Дифференцированный зачет			2	2	ОК.02 ОК.08
	Всего		171	171		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ¹

3.1. Реализация программы предполагает наличие спортивного и тренажерного залов.

Залы:

- спортивный зал;
- открытая спортивные площадка;
- помещение для хранения спортивного инвентаря и др.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; гимнастические скамейки маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, гири 16, 24, 32 кг,
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи.
- открытая спортивные площадка:
турник уличный, стойки баскетбольные, щиты баскетбольные.

Технические средства обучения:

- компьютер;
- мультимедийный проектор;

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Печатные издания

1. Лях В.И. Физическая культура. Футбол для всех: Базовый уровень: учебное пособие, разработанное в комплекте с учебником для образовательных организаций, реализующих образовательные программы СПО. Погадаев Г.И.; под редакцией И. Акинфеева 1-е издание; акционерное общество «Издательство «Просвещение»

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: <http://minstm.gov.ru>
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru

3.2.3. Дополнительные источники

1. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии: Издательство Юрайт, 2022г. (Профессиональное образование)

¹

2. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для СПО/В.Л. Кондаков; под редакцией- Москва: издательство Юрайт, 2022г

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки <i>Характеристики демонстрируемых знаний, которые могут быть проверены</i>	Методы оценки <i>Какими процедурами производится оценка</i>
<p>студент должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; 	<p>Знание основ здорового образа жизни; умение правильно извлекать и применять нужную информацию.</p> <p>Знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний для выполнения методико-практической деятельности обучающегося; выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов.</p> <p>Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет</p>	<p>Письменные и устные формы опроса, тестовые задания, выполнение и защита продукта творческой деятельности (реферата, доклада, сообщения) по данной теме.</p>

	<p>разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач; оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения; оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач; оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.</p>	
<p>студент должен уметь: - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха, в том числе в подготовке выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и</p>	<p>Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью; Знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение</p>	<p>Фронтальный и индивидуальный опрос; педагогическое наблюдение; выполнение практических заданий; Оценка теоретической подготовленности, методико- практической деятельности, физической подготовленности по</p>

<p>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; - владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, в профессионально-прикладной сфере; - положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). 	<p>теоретических знаний для выполнения методико-практической деятельности обучающегося; выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов.»</p>	<p>результатам выполнения контрольных упражнений. Промежуточная аттестация</p>
---	--	--