Министерство образования и науки Карачаево-Черкесской Республики

Профессиональное образовательное учреждение

«Международный колледж «Полиглот»

Профессия 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

г. Черкесск, 2025

Программа учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее - ФГОС) от 17 мая 2012 года 413 (с изменениями от 12 августа 2022 года № 732) с учетом стандарта по профессии среднего профессионального образования **09.01.03 «Оператор информационных систем и ресурсов»**

Организация-разработчик: **ГБПОУ РХ «Черногорский горно-строительный техникум»**

Разработчик:

РАССМОТРЕНА **на заседании МО естественно-научных дисциплин и рекомендована к утверждению**	**УТВЕРЖДЕНА** **Заместителем директора ио УР**
1 IpoTOKO.i №1 » 2023г. «/	*isWrs* с.Л. Соловьева *« ' » tiHi/h-tijiSc* 2023г.

Лапешко Алексей Викторович, преподаватель физической культуры.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» 4
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины..... 11
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины..... 21
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины..... 24

1. Общая характеристика примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «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 Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее - ФГОС) от 17 мая 2012 года 413 (с изменениями от 12 августа 2022 года № 732) с учетом стандарта по профессии среднего профессионального образования **09.01.03 «Оператор информационных систем и ресурсов».**

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: 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, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у 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 освоения дисциплины	
	Общие	**Дисциплинарные**
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	**В части трудового воспитания:** - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности**,** **Овладение универсальными учебными познавательными действиями:** **а) базовые логические действия**: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне**;** - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутом-

- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем **б) базовые исследовательские действия:** - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - 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	ления и сохранения высокой работоспособности

ОК 04.Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; **Овладение универсальными коммуникативными действиями:** б) **совместная деятельность**: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным **Овладение универсальными регулятивными действиями:** г**) принятие себя и других людей:** - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

	другого человека	
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; **В части физического воспитания:** - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; **Овладение универсальными регулятивными действиями:** **а) самоорганизация:** -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, актив-

	- оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	ное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
Код и наименование формируемых компетенций	**Планируемые результаты освоения дисциплины**	
	Общие	**Дисциплинарные**
ПК 1.2. Организовывать и контролировать ведение горных работ на участке. ПК 1.3. Организовывать и контролировать ведение взрывных работ на участке. ПК 1.4. Обеспечивать выполнение плановых показателей	- 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**,** - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - 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	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

	форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;	- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурнооздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессиональноприкладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	**100**
в т. ч.	
Основное содержание	**84**
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	82
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	**14**
в т. ч.:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	8
Индивидуальный проект *(да/нет)***	**■**
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	**2**

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	**2**	**3**	**4**
Раздел 1 **Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности**		**84**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Основное содержание		**84**	
Учебно-тренировочные занятия		**84**	
1. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**	**14**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.1 Бег 100 метров. Спортивные игры	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.2 Бег 100 метров (з). Спортивные игры		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.3 Бег на средние дистанции. Кроссовая подготовка		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.4 Бег 1000 метров (ю). Спортивные игры		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.5 Бег на 1000 метров (ю), зачет. Спортивные игры		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.6 Бег на 1500 м. Спортивные игры		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.7 Бег на 3000 метров (ю). Спортивные игры.		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
2. Баскетбол	**Содержание учебного материала**	**20**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.1 Ведение мяча. Передача мяча двумя	Техника безопасности на занятиях баскетболом.	2	ОК 01, ОК 04,

руками. Учебная игра**.**	Освоение и совершенствование техники выполнения приемов 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 зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча. Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.		ОК 08
Тема 2.2 Техника перемещения. Учебная игра		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.3 Владение мячом. Броски по кольцу. Учебная игра.		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.4 Перехват мяча, вырывание. Учебная игра		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.5 Техника владения мячом (взятие, выбивание). Учебная игра		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.6 Техника владения мячом (накрывание, выбивание). Учебная игра		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.7 Правила игры. Жесты судей. Учебная игра.		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.8 Индивидуальные действия без мяча. Учебная игра		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.9 Штрафной бросок. Учебная игра		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.10 Штрафной бросок. Учебная игра		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
3. Настольный теннис	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 3.1 Накат мяча слева. Учебная игра.	Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки :«лягушка» ;в «стартовое» положение ;через «коридор» и т.п. Выпады:(вперед, в сторону, назад). Бег: пристав-	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 3.2 Накат мяча справа. Учебная игра.		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	ным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления. Подача, приём подачи (свеча). Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности. Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.		
4. Волейбол	**Содержание учебного материала**	**20**	
Тема 4.1 Правила игры. Расстановка игроков на площадке. Учебная игра.	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники 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. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 4.2 Верхняя передача мяча в парах, в тройках. Учебная игра.		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 4.3 Нижняя передача мяча в парах, в тройках. Учебная игра.		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 4.4 Передача мяча в парах, в тройках. Учебная игра		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 4.5 Подача мяча. Учебная игра		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 4.6 Технико-тактические действия. Учебная игра.		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 4.7 Технико-тактические действия. Учебная игра.		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 4.8 Боковая верхняя подача мяча. Учебная игра.		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 4.9 Нападающий удар. Учебная игра.		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 4.10 Тактические действия в защите. Блокирование.		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
5. Гимнастика	**Содержание учебного материала**	**12**	
Тема 5.1 Акробатический комплекс	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	2	ОК 01, ОК 04,

	Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, поворотов на месте. выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши). Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».		ОК 08
Тема 5.2 Акробатика. Перекладина		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 5.3 Упражнения на брусьях		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 5.4 Прыжки со скакалкой		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 5.5 Упражнения на брусьях. Упражнение на высокой перекладине		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 5.6 Тест на гибкость		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Раздел 2 Физическая культура, как часть культуры общества и человека		**14**	
Тема 2.1Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	**Содержание учебного материала**	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — про-		ОК 01, ОК 04, ОК 08

	граммная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека		
Тема 2.2 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	**Содержание учебного материала**	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья *(дыхательная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)* Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий		

	физической культурой. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля		
*** Профессионально ориентированное содержание**			
Тема 2.3 Физическая культура в режиме трудового дня. Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Содержание учебного материала** Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессиональноприкладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки. Определение значимых физических и личностных	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ***ПК 1.2*** ***ПК 1.3*** ***ПК 1.4***

	качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств		
Раздел № 3 **Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности**		**8**	
Методико-практические занятия		**8**	
***Профессионально ориентированное содержание**		**8**	
Тема 3.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ***ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 1.4***
	Практические занятия	2	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов- конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
Тема 3.2 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. Составление и проведение комплексов упраж-	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 04, ***ПК 1.2 ПК 1.3***
	Практические занятия	2	
	Применение методов самоконтроля и оценка ум-		

нений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	ственной и физической работоспособности. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		***ПК 1.4***
Тема 3.3 Профессионально-прикладная физическая подготовка: характеристика профессиональной деятельности, группа труда, рабочие движения, внешние условия, профессиональные заболевания	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ***ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 1.4***
	Практические занятия	4	
	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)		
6 Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**	**14**	
Тема 6.1 Метание гранаты. Спортивные игры.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники (кроссового бега[1],	**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 6.2 Метание гранаты. Спортивные игры		**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 6.3 Бег 400 м. (ю), Спортивные игры		**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 6.4. Бег на 3000 м. (ю). Спортивные игры		**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Тема 6.5 Эстафетный бег 4*100. Спортивные игры	средние и длинные дистанции . Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания гранаты весом 700 г (юноши); Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. Эстафетный бег 4*100. Спортивные игры	**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 6.6 Эстафетный бег 4*100. Зачет. Спортивные игры		**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 6.7 Кроссовая подготовка. Спортивные игры		**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)		***2***	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ***ПК 1.2*** ***ПК 1.3*** ***ПК 1.4***
Всего:		***100***	

3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой; табло игровое, мячи баскетбольные, мячи футбольные, насос для накачивания мячей с иглой, мячи волейбольные, сетка для хранения мячей, конусы.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания перекладина гимнастическая пристенная, палки гимнастические, обруч гимнастический, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

граната для метания

Ядро для толкания

Яма для прыжков в длину с разбега

Беговая дорожка

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная, брусья, снаряд «доска наклонная», комплект гантелей и гирей.

Оборудование для проведения соревнований

скамейка для степ-теста - пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

зона приземления для прыжков в длину и с разбега, брусок отталкивания для прыжков в длину с места и с разбега, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1. Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

2. Рекомендуемые печатные издания по реализации общеобразовательной дисциплины

Рекомендуемые печатные издания по реализации общеобразовательной дисциплины

Основные печатные издания

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. - ООО «Русское слово», 2019 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

Дополнительные 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. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикерчукМИ, Виноградов А.С.; под ред акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
6. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.
7. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. - Казань: Казан. ун-т, 2020. - 70 с.
8. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
9. 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 с.
10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
11. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.
12. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. - Москва: Спорт, 2018.
13. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.
14. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс,

2021. — 256 с.

1. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

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 01.Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с[2], 1.6 П- о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П- о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	- составление словаря терминов, либо кроссворда - защита презентации/доклада-презентации - выполнение самостоятельной работы - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, - составление профессиограм- мы - заполнение дневника самоконтроля - защита реферата - составление кроссворда - фронтальный опрос - контрольное тестирование - составление комплекса упражнений - оценивание практической работы - тестирование - тестирование (контрольная работа по теории) - демонстрация комплекса ОРУ, - сдача контрольных нормативов - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) - сдача нормативов ГТО - выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П- о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П- о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	

		- составление словаря терминов, либо кроссворда - защита презентации/доклада-презентации - выполнение самостоятельной работы - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, - составление профессиограммы - заполнение дневника самоконтроля - защита реферата - составление кроссворда - фронтальный опрос - контрольное тестирование - составление комплекса упражнений - оценивание практической работы - тестирование - тестирование (контрольная работа по теории) - демонстрация комплекса ОРУ, - сдача контрольных нормативов - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) - сдача нормативов ГТО выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ПК 1.2 ***ПК 1.3*** ***ПК 1.4***	Тема 2.3 Темы 3.1, 3.2, 3,3	Составление комплекса упражнений Демонстрация комплекса упражнений Составление профессиограммы Заполнение дневника самоконтроля