Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Старомайнский технологический техникум»

**Рабочая ПРОГРАММа**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность 38.02.08 Торговое дело**

р.п. Старая Майна

2024 г.

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО) (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от от17.05.2012г. № 413);

- Примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», утверждённой на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования ФГБОУ ДПО «Институт развития профессионального образования» (Протокол № 14 от «30» ноября 2022г.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | РАССМОТРЕНА  на заседании ЦМК  ОД, ОГСЭ, ЕН  дисциплин  Председатель ЦМК  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Радчук  Протокол заседания ЦМК  № 10 от «24» мая 2024г. | УТВЕРЖДАЮ  Заместитель директора по  учебной работе  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.В. Ширманова  «24» мая 2024г. |   Разработчик:  Ильин П.Ю., преподаватель физической культуры |  |

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ 4**

**ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. [**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ 9**](#bookmark5)

**ДИСЦИПЛИНЫ**

1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 20**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ 22**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»**

1.1. **Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы по специальности: 38.02.08 Торговое дело.

Освоение рабочей программы учебной дисциплины ОД.09 Физическая культура возможно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины.

1.2.1. Цель общеобразовательной 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.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК:

ОК 06, ОК 08, ОК 09; ПК 1.6, ПК 3.2**.**

Формируемые целевые ориентиры воспитания:

ЦОФВ. 1.Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.

ЦОФВ. 3. Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.

ЦОФВ. 4. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.

ЦОФВ. 5. Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимание состояние других людей.

ЦОФВ. 6. Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ЦОФВ. 7. Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код и наименование формируемых компетенций** | **Планируемые результаты освоения дисциплины** | |
| **Общие** | **Дисциплинарные** |
| ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации | **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:**  **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   переутомления и сохранения высокой |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | * вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; * развивать креативное мышление при решении жизненных проблем   **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 | работоспособности |
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;  **Овладение универсальными коммуникативными действиями:** | - 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 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **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:**  **принятие себя и других людей:**   * принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; * признавать свое право и право других людей на ошибки; * развивать способность понимать мир с позиции другого человека; | 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. |
| ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности. | * готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; * наличие мотивации к обучению и личностному развитию; * сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; | * 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 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | * потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной   деятельностью;   * активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;   **Овладение универсальными регулятивными действиями:**  **а) самоорганизация:**   * - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; * давать оценку новым ситуациям; * расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; * делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; * оценивать приобретенный опыт; * способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень | 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, 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). |
| ПК 1.6. Организовывать выполнение торгово-технологических процессов, в том числе с применением цифровых технологий | - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;  - приобретение личного опыта творческого  использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности  - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных,  регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике  - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры  - способность к построению  индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры | - 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 |
| ПК 3.2. Разрабатывать предложения по улучшению системы продвижения товаров (услуг) организации | - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;  - приобретение личного опыта творческого  использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности  - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных,  регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике  - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры  - способность к построению  индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры | - 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 |

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы дисциплины** | 72 |
| **в т. ч.** |  |
| **Основное содержание** | 48 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 2 |
| практические занятия | 42 |
| **Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)** | 24 |
| практические занятия | 20 |
| **Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)** | 2 |

* 1. **Тематический план и содержание дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала (основное и профессионально­ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)** | **Объем часов** | **Формируемые компетенции** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1** | **Физическая культура, как часть культуры общества и человека** | **2** | ОК 6, ОК 8, ОК 9,ЦОФВ. 1, 3, 4, 5, 6, 7 |
| **Основное содержание** | | **2** |  |
| **Тема 1.1** Современное состояние физической культуры и спорта | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| 1**.** 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 |  |  |
| 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО |
| **Раздел № 2** | **Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности** | **70** | ОК 6, ОК 8, ОК 9, ПК 1.6, ПК 3.2,ЦОФВ. 1, 3, 4, 5, 6, 7 |
| **Методико-практические занятия** | | **16** |  |
| **Профессионально ориентированное содержание** | | **16** |  |
| **Тема 2.1** Подбор упражнений, составление и  проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 6, ОК 8, ОК 9, ПК 1.6, ПК 3.2,ЦОФВ. 1, 3, 4, 5, 6, 7 |
| **Практические занятия** | 4 |
| 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения |  |
| 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности |
| **Тема 2.2** Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| **Практические занятия** | 2 |
| 3. 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 2.3** Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| **Практические занятия** | 2 |
| 4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности |  |
| **Тема 2.4.** Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| **Практические занятия** | 2 |
| 5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| при решении профессионально­ориентированных задач | 6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности |  |  |
| **Тема 2.5**  Профессионально-­прикладная физическая подготовка | **Содержание учебного материала** | **6** |  |
| **Практические занятия** | 6 |
| Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. |  |
| Тема 2.5.1.  Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | - Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО и СПО.  -Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие.  - Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся.  - Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.  - Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. | 2 |
| Тема 2.5.2.  Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий) | - Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду.  - Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.  - Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.  - Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. | 2 |
| Тема 2.5.3.Развитие физических качеств средствами и методами физической культуры. | Физические способности, коррекция телосложения и функциональной подготовленности.  Физические качества. Развитие физических качеств.  Возрастные особенности развития.  Возможности и условия развития отдельных физических качеств работников общественного питания. | 2 |
| **Основное содержание** | | **34** |  |
| **Учебно-тренировочные занятия** | | **56** |  |
| ***2.6. Гимнастика*** | | **8** |  |
| **Тема 2.6.1** Основная гимнастика | **Содержание учебного материала** | 4 | ОК 6, ОК 8, ОК 9,ЦОФВ. 1, 3, 4, 5, 6, 7 |
| **Практические занятия** | 4 |
| 14. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.  Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. |  |
| 15. 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. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема 2.6.2**  Атлетическая гимнастика | **Содержание учебного материала** | **4** |  |
| **Практические занятия** | 4 |
| Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами |  |
| Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнесс оборудования. |
| Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах. |
| ***2.7 Спортивные игры*** | | | **8** |  |
| **Тема 2.7 (1)**Баскетбол | | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 6, ОК 8, ОК 9,ЦОФВ. 1, 3, 4, 5, 6, 7 |
| **Практические занятия** | 8 |
| 26-27. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры:  перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча |  |
| 28.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения |
| 29. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности |
|  | |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема 2.7.1 Стойки, перемещения баскетболиста | Стойки и передвижения.передача мяча, остановки. Выполнение контрольных тестов | **2** |  |
| Тема 2.7.2 Техника игры в нападении и защите | Техника игры в баскетбол.Выполнение тестов.  Стойки и передвижения.передача мяча, верхний приём мяча, нижний приём мяча, подача Выполнение контрольных тестов. | **2** |
| Тема 2.7.3  Ведение игры | Ведение и правила игры. Учебные двусторонние игры в баскетболе с соблюдением правил соревнований. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры | **2** |
| Тема 2.7.4  Тренировочная игра. | Ведение игры. Учебные двусторонние игры в волейболе с соблюдением правил соревнований. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры | **2** |
| **Тема 3**  **Лыжная подготовка** | **Лолжен знать:**  - правила соревнований по лыжным гонкам  - технику безопасности по лыжным гонкам  - классификацию классических ходов  - виды подъемов, спусков, торможений  - строевые упражнения с лыжами и на лыжах  **Должен уметь:**  - индивидуально подобрать лыжный инвентарь  - технику безопасности по лыжным гонкам  - оказать первую медицинскую помощь при отморожениях  - выполнить технику классических ходов  - выполнить технику спусков и подъемов, торможения  - правильно выполнять строевые команды с лыжами и на лыжах | **14** |  |
| **Тема** 3.1 Строевые упражнения. | **Содержание учебного материала**  Одежда, обувь, инвентарь. Подготовка лыж к занятиям. Правила поведения. Предупреждение переохлаждений, заболеваний, травм, обморожений. Строевые приемы с лыжами в руках и на лыжах. | **2** |  |
| **Тема** 3.2 Техника лыжных ходов. | **Содержание учебного материала**  Стойка лыжника. Лыжный шаг. Скольжение. Отталкивание. Попеременные ходы. Одновременные ходы. Коньковый, полуконьковый ходы. Разминка на занятиях по лыжной подготовке. | **4** |  |
| **Тема** 3.3 Техника спусков и подъемов. | **Содержание учебного материала**  Подъем скользящим шагом, беговым шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Техника спусков, правила ТБ. | **2** |  |
| **Тема** 3.4 Техника прохождения поворотов, торможение. | **Содержание учебного материала**  Поворот переступанием. Торможение «плугом», упором, боковым соскальзыванием. | **2** |  |
| **Тема** 3.5 Тактика прохождения дистанции. | **Содержание учебного материала**  Изучение трассы. Старт. Применение способов лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов. Техника прохождения дистанции, лидирование, финиширование. Контрольный тест. | **4** |  |
| ***4.7 Спортивные игры*** |  | **12** |  |
| **Тема 4.7(2)** Волейбол | **Содержание учебного материала** | **12** | ОК 6, ОК 8, ОК 9,ЦОФВ. 1, 3, 4, 5, 6, 7 |
| **Практические занятия** | 12 |
| 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 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| **Тема** 4.7.1 Стойки, перемещения волейболиста | Стойки и передвижения.передача мяча, остановки. Выполнение контрольных тестов | 2 |
| **Тема** 4.7.2 Техника игры в нападении и защите | Техника игры в волейбол.Выполнение тестов.  Стойки и передвижения.передача мяча, верхний приём мяча, нижний приём мяча, подача Выполнение контрольных тестов. | 4 |
| **Тема** 4.7.3 Ведение игры | Ведение и правила игры. Учебные двусторонние игры в волейболе с соблюдением правил соревнований. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры | 4 |
| **Тема** 2.7.8  Тренировочная игра. | Ведение игры. Учебные двусторонние игры в волейболе с соблюдением правил соревнований. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры | 2 |
| **Тема 5.8** Лёгкая атлетика | **Содержание учебного материала** | **10** | ОК 6, ОК 8, ОК 9,ЦОФВ. 1, 3, 4, 5, 6, 7 |
| **Практические занятия** | 10 |
| Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; |  |
| Совершенствование техники спринтерского бега |
| Совершенствование техники (кроссового бега[9](#bookmark16), средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) |
| **Тема** 5.8.1Техника бега по дистанциям | Совершенствование техники эстафетного бега (4 \*100 м, 4\*400 м; бега по прямой с различной скоростью) | 2 |
| **Тема** 5.8.2 Техника бега по пересеченной местности | Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования, | 2 |
| **Тема** 5.8.3 Эстафетный бег | Совершенствование техники эстафетного бега (4 \*100 м, 4\*400 м; бега по прямой с различной скоростью) | 2 |
| **Тема** 5.8.4  Метание гранаты | Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); | 2 |
| **Тема** 5.8.5  Прыжки в длину | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | 2 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)** | ***2*** |  |
| **Всего:** | ***72*** |  |

**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;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

**Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

**Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

**Легкая атлетика**

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Ядро для толкания

**Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

**Лыжный спорт**

Стеллаж для хранения лыж

**Подвижные игры**

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

**Оборудование для проведения соревнований**

скамейка для степ-теста - пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

**Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная

**Открытые спортивные площадки:**

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовыефлажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25,30,35,40,45,50,55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

**Основная литература**

1. Погадаев Г.И. Физическая культура (базовый уровень). ВЕРТИКАЛЬ. Дрофа. 2019 г.
2. Бишаева А.А. Физическая культура. Учебник. Москва: ИОЦ «Академия», 2019г.

**Дополнительная литература**

1. Горцев Г.И. – Энциклопедия здорового образа жизни /Г.И.Горцев- М.: ВЕЧЕ, 2019.
2. Гриднев В.А., Шибкова В.П., Кольцова О.В., Комендантов Г.А. "Аэробика - идеальная фигура: методические материалы", Тамбов : Изд-во Тамбовского государственного технического университета, 2018.
3. Серия «Правила игры» - Футбол, баскетбол, волейбол, футзал и др. – СПб:Регион-про , 2018.
4. Шиян Б.М. Теория и методика физического воспитания /Б.М.Шиян – М.: Просвещение, 2018.
5. Булич Э.Г. - Физическое воспитание в специальных медицинских группах Э.Г. Булич – М.: Высшая школа, 2019.
6. Гомельский А.Я.- Баскетбол /А.Я.Гомельский – М.: Агенство ФАИР,2018.

**Интернет – ресурсы**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики

http://sport.minstm.gov.ru

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города

Москвы <http://www.mossport.ru>

3. Сайт «Лёгкая атлетика в России»: http://www.rusathletics.com

4. Сайт «Российская Федерация баскетбола»: <http://www.basket.ru>

5. Сайт «Федерация спортивной гимнастики России»: http://www.sportgymrus.ru

6. Сайт «Всероссийская ассоциация волейбола»: http://www.volley.ru/

7. Сайт «Российский Футбольный союз»: http://rfs.ru/

8. Здоровый образ жизни - путь к долголетию! <http://www.zdorovie.starinet.com>

9. ЗОЖ – путь к долголетию. <http://www.medproza.ru/>

10. Физическое воспитание детей <http://www.detskiysad.ru/fizvos.html>

**4. 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 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. | Р1, Темы 1.1,1.2,1.3, 1.4,1.5 П-о/с[[1]](#footnote-2)[[2]](#footnote-3),1.6 П- о/с  Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П- о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9 | * 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 * 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. |
| ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации | Р1, 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 |
| ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности | Р1, 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 |
| ПК 1.3 Управлять товарными запасами и потоками  соответствующие документы. | Р1, Темы 1.5 П-о/с, 1.6 П- о/с  Р 2,Темы 2.1 - 2.5 П- о/с, |
| ПК 3.3 Организовывать работу трудового коллектива  . | Р1, Темы 1.5 П-о/с, 1.6 П- о/с  Р 2,Темы 2.1 - 2.5 П- о/с, | -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 |

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

* Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
* Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и

производственной гимнастики.

* Овладеть элементами техники движения релаксационных, беговых, прыжковых,

ходьбы на лыжах.

* Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления

работоспособности после умственного и физического утомления.

* Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
* Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
* Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта

(терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).

* Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений,

для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных

упражнений.

* Знать состояние своего здоровья, уметь составить и повести индивидуальные

занятия двигательной активности.

* Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях

физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее

регуляции.

* Уметь выполнять упражнения:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой

до 50 см);

- подтягивание на перекладине (юноши);

- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги

закреплены (девушки);

- прыжки в длину с места;

- бег 100 м;

- бег: юноши – 3км, девушки – 2км (без учета времени);

- тест Купера – 12 –минутное передвижение;

- бег на лыжах: юноши – 3км, девушки – 2км (без учета времени).

1. [↑](#footnote-ref-2)
2. [↑](#footnote-ref-3)