

Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым
Алуштинский филиал Государственного бюджетного профессионального
образовательного учреждения Республики Крым
«Романовский колледж индустрии гостеприимства»

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий Алуштинским филиалом ГБПОУ РК
«Романовский колледж индустрии гостеприимства»

_____ А. Р. Балабанова

« _____ » _____ 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

38.01.02 ПРОДАВЕЦ, КОНТРОЛЕР-КАССИР



г. Алушта, 2022

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

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413);

- Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 г. № 1645 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 09.02.2015 г. № 35953);

- Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» (Зарегистрировано в Минюсте России 09.02.2016 г. № 41020);

- Приказа Минобрнауки России от 29.06.2017 г. № 613 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.07.2017 г. № 47532);

- Приказа Минобрнауки и высшего образования Российской Федерации № 885 и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 /390 «О практической подготовке обучающихся» (Зарегистрировано в Минюсте России 11.09.2020 № 59778);

- Примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», одобренной научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г.);

- Уточнений Федерального государственного автономного учреждения «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») от 25.05.2017 г. «Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259) и Примерных программ общеобразовательных учебных дисциплин для профессиональных образовательных организаций (2015 г.)».

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины разработана для профессии социально-экономического профиля: 38.01.02 Продавец, контролер-кассир, входящей в укрупненную группу 38.00.00 Экономика и управление.

Организация-разработчик: Алуштинский филиал Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Республики Крым «Романовский колледж индустрии гостеприимства»

Разработчик: Петухов В. Л., преподаватель

РАССМОТРЕНО

на заседании ЦМК общеобразовательных учебных дисциплин

Протокол № __ от «__» _____ 2022 г.

Председатель ЦМК _____ Е. Н. Криворучко

СОГЛАСОВАНО

Методист

_____ С. И. Крамар

« _____ » _____ 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения данной дисциплины в образовательной организации среднего профессионального образования Алуштинский филиал ГБПОУ РК «РКИГ» в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии среднего профессионального образования.

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преамбуле с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целостного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

Все контрольные нормативы по физической культуре обучающихся сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

При организации контроля используются такие его формы, как зачеты в виде тестирования, выполнения нормативов, устные ответы, практические занятия. Согласно учебному плану одно занятие практико-ориентированное: Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме экзамена в рамках промежуточной аттестации обучающихся в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования ППКРС.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы (далее ОПОП) подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии СПО – 38.01.02 Продавец, контролер-кассир, входящих в укрупненную группу направлений профессий 38.00.00 Экономика и управление.

1.2. Место общеобразовательной учебной дисциплины в структуре ОПОП: общеобразовательная учебная дисциплина является базовой и входит в группу общеобразовательных дисциплин среднего общего образования.

1.3. Цели и планируемые результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины:

Содержание программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих **результатов**:

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- 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;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, 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 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).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы общеобразовательной учебной дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося – 185 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 185 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем общеобразовательной учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	185
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	185
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	177
в том числе в форме практической подготовки	1
контрольные работы	-
зачеты	6
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2 Тематический план и содержание общеобразовательной учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Домашнее задание	Уровень освоения
1	2		3	4	5
I курс					
I семестр					
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО	Практические занятия		1		
	1.	Введение. Содержание учебного материала. Современное состояние физической культуры и спорта	1	Утренняя гимнастика	
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Практические занятия		3		
	2.	Здоровье человека. Техника безопасности и охрана труда	1	Инструктажи по видам спорта	
	3.	Основы здорового образа жизни	1	Утренняя гимнастика	
	4.	Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж	1	Утренняя гимнастика	
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Практические занятия		2		
	5.	Комплекс самостоятельных занятий по физической культуре	1	Д. 1 § 26, 27	
	6.	Методика самостоятельных занятий	1	Утренняя гимнастика	
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Практические занятия		2		
	7.	Критерии оценивания физической подготовленности обучающихся	1	Д. 1 стр. 251 - 253	
	8.	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	1	Утренняя гимнастика	

Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Практические занятия		2		
	9.	Основы профессиональной трудовой деятельности	1	Утренняя гимнастика	
	10.	Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности	1	Утренняя гимнастика	
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Практические занятия		1		
	11.	Физическая культура в профессиональной деятельности	1	Д. 1 § 3	
	Практико-ориентированные занятия		1		
Легкая атлетика и кроссовая подготовка	12.	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания	1	Утренняя гимнастика	
	Практические занятия		43		
	13.	Теоретические сведения о легкой атлетике	1	Утренняя гимнастика	
	14.	Учить технике бега на короткую дистанцию	1	Д. 1 стр. 112 - 113	
	15.	О.Р.У. на месте и в движении	1	Утренняя гимнастика	
	16.	Скорость на силовые качества ППФП	1	Д. 1 стр. 115 - 116	
	17.	О.Р.У. на месте и в движении. Контрольный тест	1	Утренняя гимнастика	
	18.	О.Р.У. на месте и в движении. Бег 30 м	1	Утренняя гимнастика	
	19.	О.Р.У. на месте и в движении. Разминка. Учить прыжок в длину с места	1	Утренняя гимнастика	
	20.	Контрольный норматив. Прыжок в длину с места. Силовая подготовка	1	Утренняя гимнастика	
21.	О.Р.У. на месте и в движении. Специальные беговые упражнения	1	Утренняя гимнастика		

22.	Кроссовая подготовка. Бег девушки 500 м, юноши 1000 м	1	Д. 1 стр. 117 - 118	
23.	Контрольный тест. Упражнение на гибкость из положения сидя	1	Утренняя гимнастика	
24.	О.Р.У. на месте и в движении. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Подвижные игры	1	Утренняя гимнастика	
25.	О.Р.У. на месте и в движении. Силовая подготовка. Подвижные игры	1	Утренняя гимнастика	
26.	Контрольный тест. Сила/подтягивание. Подвижные игры	1	Д. 1 стр. 234	
27.	Контрольное тестирование. Челночный бег 3X10 м. Подвижные игры	1	Утренняя гимнастика	
28.	О.Р.У. на месте и в движении. Силовая подготовка. Отжимание. Подвижные игры	1	Д. 1 стр. 233	
29.	О.Р.У. на месте и в движении. Силовая подготовка. Подвижные игры	1	Утренняя гимнастика	
30.	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Подвижные игры	1	Д. 1 стр. 234 - 235	
31.	О.Р.У. на месте и в движении. Техника бега на короткие дистанции	1	Д. 1 стр. 113 - 115	
32.	Учить технике метания мяча. Силовая подготовка. Подвижные игры	1	Утренняя гимнастика	
33.	О.Р.У. на месте и в движении. Бег по пересеченной местности	1	Утренняя гимнастика	
34.	Профессионально-прикладная физическая подготовка/Выносливость. Метание мяча. Подвижные игры	1	Д. 1 стр. 116 - 117	
35.	О.Р.У. на месте и в движении. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Подвижные игры	1	Утренняя гимнастика	
36.	Техника метания мяча на дальность. Силовая подготовка	1	Д. 1 с. 229 - 233	
37.	О.Р.У. на месте и в движении. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Подвижные игры	1	Утренняя гимнастика	
38.	О.Р.У. на месте и в движении. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Подвижные игры	1	Силовая подготовка	
39.	Метание мяча в цель. Силовая подготовка. Подвижные игры	1	Д. 1 с. 233-	

				234	
40.	О.Р.У. на месте и в движении. Техника, тактика	1	Утренняя гимнастика		
41.	О.Р.У. на месте и в движении. Техника, тактика	1	Утренняя гимнастика		
42.	Метание мяча. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	1	Д. 1 с. 118 - 119		
43.	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Подвижные игры	1	Личная гигиена		
44.	Бег на короткую дистанцию. Подвижные игры	1	Утреннее закаливание		
45.	Бег на короткую дистанцию. Подвижные игры	1	Силовая подготовка (отжимание)		
46.	Прыжок в длину с места. Подвижные игры	1	Д. 1 с. 22		
47.	Контрольный тест. Челночный бег 3X10 м. Подвижные игры	1	Утренняя гимнастика		
48.	Метание малого мяча. Профессионально-прикладная физическая подготовка	1	Д. 1 с. 234 - 235		
49.	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Подвижные игры	1	Д. 1 с. 186		
50.	О.Р.У. на месте и в движении. Силовая подготовка. Подвижные игры	1	Д. 1 с. 195		
51.	Зачет. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Упражнение на выносливость	1	О. 1 с. 157		3
52.	Зачет. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Упражнение на выносливость	1	О. 1 с. 132 - 134		3
II семестр					
53.	О.Р.У. на месте и в движении. Равномерный бег	1	Утренняя гимнастика		
54.	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Упражнение на выносливость. Подвижные игры	1	О. 1 с. 96 - 100		
55.	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Упражнение на выносливость. Подвижные игры	1	О. 1 с. 156		

Гимнастика	Практические занятия		33	
	56.	ТБ и ОТ на уроках физической культуры. Подвижные игры	1	Инструктаж (повторить конспект)
	57.	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Упражнение на выносливость и внимание. Подвижные игры	1	Д. 1 с. 238 - 239
	58.	О.Р.У. на месте и в движении. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Подвижные игры	1	О. 1 с. 119 - 122
	59.	Упражнение на брюшной пресс за 1 мин.	1	Д. 1 с. 244 - 246
	60.	О.Р.У. на месте и в движении. Страховка, самостраховка. Подвижные игры	1	О. 1 с. 112
	61.	Силовая подготовка. Основные понятия силовой подготовки. Подвижные игры	1	Утренняя гимнастика
	62.	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Развитие внимания, координации	1	О. 1 с. 202
	63.	О.Р.У. на месте и в движении. Тестовые упражнения	1	Утренняя гимнастика
	64.	Развитие двигательных качеств. Сила. Силовая выносливость	1	Закаливание
	65.	Тесты. Упражнения на брюшной пресс, плечевой пояс	1	Упражнения на выносливость
	66.	Силовая подготовка. Упражнения на выносливость. Подвижные игры	1	Утренняя гимнастика
	67.	Силовая подготовка. Упражнения на выносливость. Подвижные игры	1	Утренняя гимнастика
	68.	Страховка, самостраховка. Подвижные игры	1	Утренняя гимнастика
	69.	О.Р.У. на месте и в движении. Упражнения в равновесии	1	О. 1 с. 173
	70.	О.Р.У. на месте и в движении. Упражнения на гибкость	1	Д. 1 с. 173
	71.	О.Р.У. на месте и в движении. Упражнения на гибкость	1	Д. 1 с. 186
	72.	Силовая подготовка: выполнение ориентировочных контрольных нормативов	1	Д. 1 с. 132
	73.	О.Р.У. на месте и в движении. Упражнения на силу, гибкость, ловкость	1	Д. 1 с. 231-232
	74.	О.Р.У. на месте и в движении. Упражнения на силу, гибкость, ловкость	1	Утренняя

			гимнастика	
75.	Силовая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Продолжить развитие двигательных качеств	1	Д. 1 с. 100	
76.	О.Р.У. на месте и в движении. Контроль выполнения упражнений	1	Д. 1 с. 238-239	
77.	О.Р.У. на месте и в движении. Упражнения на гибкость, ловкость	1		
78.	Силовая подготовка. Выполнение ориентировочных упражнений. Гибкость/Подвижные игры	1	Д. 1 с. 122	
79.	Специальные упражнения. Брюшной пресс. Подвижные игры	1	Д. 1 с. 100 - 101	
80.	Силовая подготовка: развитие двигательных качеств	1	Утренняя гимнастика	
81.	Силовая подготовка: развитие двигательных качеств	1	Закаливание	
82.	О.Р.У. на месте и в движении. Силовая выносливость. Подвижные игры	1	Д. 1 с. 102 - 103	
83.	Силовая подготовка: выполнение зачета на силу, выносливость	1	Д. 1 с. 186	
84.	Подтягивание на перекладине (сгибание и разгибание рук в упоре). Подвижные игры	1	Д. 1 с. 104 - 105	
85.	О.Р.У. на месте и в движении. Силовая подготовка. Статическая выносливость	1	Утренняя гимнастика	
86.	О.Р.У. на месте и в движении. Силовая подготовка. Статическая выносливость	1	Личная гигиена	
87.	Упражнение с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах (тренажерах)	1	Д. 1 с. 106 - 107	
88.	Сдача упражнений на гимнастических снарядах	1	Утренняя гимнастика	
Спортивные игры	Практические занятия	17		
	89.	Теоретические сведения об играх. Специальная подготовка упражнений	1	Инструктаж (повторить конспект)
	90.	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Развитие координации. Учебная игра	1	Д. 1 с. 225
	91.	Волейбольная стойка. Расстановка игроков на площадке. Учебная игра	1	Д. 1 с. 66 - 73
	92.	Учить волейбольной подаче мяча сверху и снизу. Учебная игра	1	Силовая

			подготовка (отжимание)	
93.	Волейбольная подача мяча. Учебная игра	1	Упражнения на выносливость	
94.	Учить приему мяча сверху и снизу. Учебная игра	1	Д. 1 с. 74 - 77	
95.	Учить приему мяча. Розыгрыш стандартных положений. Учебная игра	1	Утренняя гимнастика	
96.	Учить волейбольному приему мяча сверху и снизу. Учебная игра	1	Д. 1 с. 77 - 81	
97.	Теоретические сведения об игре в волейбол. Двусторонняя игра	1	Д. 1 с. 18	
98.	Техника и тактика игры в волейбол. Двусторонняя игра	1	Д. 1 с. 82 - 86	
99.	Подготовка в сдаче тестов (ГТО). Бег 30 м. Силовая подготовка. Подтягивание. Подвижные игры	1	Д. 1 с. 112	
100.	Подготовка в сдаче тестов (ГТО). Бег 30 м. Силовая подготовка. Подтягивание. Подвижные игры	1	Утренняя гимнастика	
101.	Бег 60 м. Отжимание. Силовая подготовка. Подвижные игры	1	Д. 1 с. 86 - 88	
102.	Бег. Силовая подготовка. Подвижные игры	1	Упражнения на выносливость	
103.	О.Р.У. на месте и в движении. Челночный бег 3X10 м. Упражнение на гибкость	1	Д. 1 с. 89 - 91	
104.	Зачет по легкой атлетике (ГТО, подвижные игры)	1		3
105.	Зачет по легкой атлетике (ГТО, подвижные игры)	1		3
II курс				
III семестр				
Спортивные игры	Практические занятия		19	
	1.	Теоретические сведения о футболе. Правила игры, судейство. Учебная игра	1	Техника/тактика футбола
	2.	Основные технические приемы игры. Виды соревнований. Учебная игра	1	Д. 1 с. 92
	3.	О.Р.У. на месте и в движении. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Упражнение на внимательность Учебная игра	1	Закаливание

	4.	О.Р.У. на месте и в движении. Учить ударам по мячу ногой, головой. Учебная игра	1	Д. 1 с. 93 - 94	
	5.	Учить ведению мяча, подаче угловых, вбрасыванию мяча из-за боковой линии. Учебная игра	1	Утренняя гимнастика	
	6.	О.Р.У. на месте и в движении для развития скорости	1	Д. 1 с. 95	
	7.	Учить различным ударам по мячу. Штрафные удары. Пенальти	1	Утренняя гимнастика	
	8.	О.Р.У. на месте и в движении. Жонглирование мяча. Учебная игра	1	Д. 1 с. 97 - 98	
	9.	Учить: розыгрыш стандартных положений в нападении. Учебная игра	1	Закаливание	
	10.	Учить стандартным положениям в защите. Учебная игра	1	Д. 1 с. 98 - 99	
	11.	О.Р.У. на месте и в движении. Учить технике передвижения без мяча, с мячом	1	Д. 1 с. 92	
	12.	Отработка игровых ситуаций в нападении и защите. Учебная игра	1	Д. 1 с. 99	
	13.	О.Р.У. на месте и в движении. Учить развитию ловкости и выносливости. Учебная игра	1	Д. 1 с. 22	
	14.	Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Учебная игра	1	Д. 1 с. 100	
	15.	Техника подготовки. Повторение и закрепление игры в футбол. Учебная игра	1	Утренняя гимнастика	
	16.	Теоретические сведения о настольном теннисе. Учебная игра	1	Д. 1 с. 206 - 207	
	17.	Настольный теннис. Нападающий удар. Различные виды подач. Учебная игра	1	Утренняя гимнастика	
	18.	Защитные удары, удары в нападении, плоские удары. Учебная игра	1	Утренняя гимнастика	
	19.	Учебная игра с применением изученных приемов подач в настольном теннисе	1	Д. 1 с. 208	
Легкая атлетика	Практические занятия		15		
	20.	О.Р.У. на месте и в движении. Продолжить обучение технике бега (по элементам). Подвижные игра	1	Д. 1 с. 112	
	21.	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Учить технике челночного бега 3X10 м. Подвижные игра	1	Д. 1 с. 114	
	22.	Закрепление техники основных элементов. Метание. Прыжки в длину с места. Подвижные игра	1	Д. 1 с. 229-231	
	23.	О.Р.У. на месте и в движении. Бег на короткие дистанции. Подвижные игры	1	Д. 1 с. 116	
	24.	Скорость на силовые качества. Подвижные игры	1	Утренняя	

			гимнастика		
25.	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Упражнение на выносливость Подвижные игра	1	Утренняя гимнастика		
26.	О.Р.У. на месте и в движении. Комплексное тестирование	1	Д. 1 с. 108 - 109		
27.	Скорость. Бег 30 м. Подвижные игры	1	Д. 1 с. 120		
28.	О.Р.У. на месте и в движении. Комплексное тестирование. Скорость на силовые качества (прыжок в длину с места)	1	Д. 1 с. 202		
29.	О.Р.У. на месте и в движении. Комплексное тестирование. Подвижные игры	1	Силовая подготовка		
30.	Выносливость. Кросс без учета времени	1	Д. 1 с. 204 - 206		
31.	Гибкость. Наклон туловища вперед из положения сидя на полу	1	Упражнения на гибкость		
32.	О.Р.У. на месте и в движении. Комплексное тестирование. Подвижные игры	1	Утренняя гимнастика		
33.	Зачет. Сила, подтягивание (перекладина). Подвижные игры	1		3	
34.	Зачет. Сила, подтягивание (перекладина). Подвижные игры	1		3	
Виды спорта по выбору	Практические занятия	36			
	35.	Футбол. Обучение основам техники и тактическим элементам. Удары по мячу, обработка мяча. Учебная игра	1	Инструктаж (повторить конспект). Утренняя гимнастика	
	36.	О.Р.У. на месте и в движении. Игра в нападении, защите. Удары по мячу, финты, жонглирование. Учебная игра	1	Д. 1 с. 92	
	37.	Зачет по легкой атлетике	1		3
	38.	Зачет по спортивным играм	1		3
IV семестр					
	39.	Учить: розыгрыш стандартных положений, подача угловых, штрафные удары. Учебная игра	1	Инструктаж (повторить конспект).	
	40.	Общая физическая подготовка. Специальная подготовка. Учебная игра	1	Д. 1 с. 93- 94	

41.	Учить ударам по мячу ногой, головой, ведению мяча. Учебная игра	1	Д. 1 с. 95 - 96	
42.	Учить развитию ловкости, различным ударам по мячу, отбору мяча. Учебная игра	1	Закаливание	
43.	О.Р.У. на месте и в движении. Обучение стойки вратаря. Передвижение вратаря во вратарской площадки. Учебная игра	1	Д. 1 с. 97- 98	
44.	Учить ударам мяча головой, ногой на точность, на дальность. Учебная игра	1	Утренняя гимнастика	
45.	Учить игре в одно касание. Розыгрыш стандартных положений. Учебная игра	1	Д. 1 с. 99 - 100	
46.	Учить подаче угловых ударов, штрафных ударов, игре в обороне. Учебная игра	1	Д. 1 с. 76	
47.	О.Р.У. на месте и в движении. Силовая подготовка. Учебная игра	1	Д. 1 с. 156 - 158	
48.	Повторение, закрепление групповых действий в нападении и защите. Учебная игра	1	Утренняя гимнастика	
49.	Развитие ловкости, выносливости. Специальная физическая подготовка. Учебная игра	1	Д. 1 с. 159 - 161	
50.	Закрепление основы и техники и тактики взаимодействия игроков нападения и защиты. Учебная игра	1	Личная гигиена	
51.	О.Р.У. на месте и в движении. Учебная игра с применением изученных приемов	1	Д. 1 с. 162 - 164	
52.	Учить игре взаимодействия игроков в защите и нападении. Учебная игра	1	Утренняя гимнастика	
53.	Учебная игра. Оценка навыков игры. Силовая подготовка	1	Д. 1 с. 165 - 167	
54.	Теоретические сведения о волейболе. Специальная подготовка. Учебная игра	1	Инструктаж (повторить конспект)	
55.	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Развитие координации. Волейбольная стойка. Учебная игра	1	Д. 1 с. 82 - 84	
56.	О.Р.У. на месте и в движении. Расстановка игроков на площадке. Игра у сетки. Учебная игра	1	Утренняя гимнастика	
57.	Учить: волейбольная подача мяча, прием мяча. Учебная игра	1	Д. 1 с. 85 - 87	
58.	Учить: прием мяча сверху, снизу, розыгрыш стандартных положений, нападающий удар. Учебная игра	1	Д. 1 с. 88 - 90	

	59.	Учить: розыгрыш стандартных положений, блокирование нападающего удара. Учебная игра	1	Д. 1 с. 91- 92	
	60.	Теоретические сведения игры в баскетбол. Учебная игра	1	Инструктаж (повторить конспект)	
	61.	Специальная подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Развитие координации. Учебная игра	1	Д. 1 с. 66- 68	
	62.	О.Р.У. на месте и в движении. Расстановка игроков на площадке. Учебная игра	1	Закаливание	
	63.	Учить игре от обороны в нападение. Учебная игра	1	Д. 1 с. 69 - 71	
	64.	Учить броскам с различных расстояний. Учебная игра	1	Утренняя гимнастика	
	65.	Учить двухочковым штрафным броскам, игре в защите. Учебная игра	1	Д. 1 с. 72 - 74	
	66.	Учить игре в нападении, броскам с трехочковой зоны. Учебная игра	1	Силовые упражнения	
	67.	Учить игре в баскетбол индивидуальной и командной, ведению мяча. Учебная игра	1	Д. 1 с. 195 - 197	
	68.	Учить индивидуальной игре в нападении в отрыве от противника. Учебная игра	1	Утренняя гимнастика	
	69.	О.Р.У. на месте и в движении. Броски в кольцо с различных расстояний. Учебная игра	1	Д. 1 с. 198 - 200	
	70.	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Двусторонняя игра в баскетбол	1	Д. 1 с. 201 - 202	
Обязательные тесты (ГТО)	Практические занятия		8		
	71.	О.Р.У. на месте и в движении. Силовая подготовка	1	Силовая подготовка (упражнения)	
	72.	Скорость – бег 30 м на результат. Подвижные игры	1	Д. 1 с. 251 - 252	
	73.	Скорость на силовые качества. Прыжок в длину с места. Подвижные игры	1	Д. 1 с. 253 - 254	
	74.	Выносливость – кросс без учета времени. Подвижные игры	1	Д. 1 с. 255	
	75.	Гибкость – наклон туловища вперед из положения сидя на полу. Подвижные игры	1	Д. 1 с. 186 - 188	

	76.	О.Р.У. на месте и в движении. Силовая подготовка. Сила – подтягивание, перекладина. Подвижные игры	1	Д. 1 с.189 - 191	
	77.	Ловкость. Челночный бег 3X10 м. Подвижные игры	1	Специальные упражнения (бег)	
	78.	Подготовка к сдаче контрольного норматива ГТО на выбор обучающегося. Подвижные игры	1	Д. 1 с. 192 - 195	
	79.	Дифференцированный зачет	1		
	80.	Дифференцированный зачет	1		
Всего:			185		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Учебно-практическое оборудование:

1. Гимнастика
 - перекладина
 - штанга тренировочная
 - коврик гимнастический
 - скакалка гимнастическая
 - обруч гимнастический
 - шведская стенка
2. Спортивные игры
 - сетка для переноса и хранения мячей
 - жилетки игровые с номерами
 - волейбольная сетка
 - мячи волейбольные
 - мячи футбольные

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов:

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А. А. Бишаева. – 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2020. – 320 с.

Дополнительные источники:

1. Лях В. И. Физическая культура. 10 – 11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014. – 255 с.: ил.

Интернет – ресурсы:

1. Электронная версия «Большой Олимпийской энциклопедии». – Режим доступа: <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>

Библиотекарь _____ М. Н. Сенюшина

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, зачетов, дифференцированного зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
Личностные результаты:	
– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	– демонстрирует готовность и способность к саморазвитию и личностному самоопределению;
– сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	– имеет устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; – отказывается от вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	– испытывает потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	– составляет и выполняет комплекс упражнений по спортивной гимнастике, плаванию, видам спорта, на развитие силы, выносливости;
– 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;	– демонстрирует личностные ценностно-смысловые ориентиры и установки, 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;	– самостоятельно использует 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;	– способен построить индивидуальную образовательную траекторию самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок,	– демонстрирует способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-

отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	– в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности сотрудничает со сверстниками; – демонстрирует коммуникативные навыки; – при общении учитывает позиции других участников деятельности, эффективно разрешает конфликты;
– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	– принимает и реализует ценности здорового и безопасного образа жизни; – испытывает потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	– умеет оказать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;	– проявляет патриотизм, верность воинскому долгу, честность, ответственность;
– готовность к служению Отечеству, его защите.	– демонстрирует готовность к служению Отечеству, его защите, поведение, достойное гражданина РФ;
Метапредметные результаты:	
– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	– использует межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	– во время учебного процесса сотрудничает 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;	– обладает знаниями, полученными 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;	– способен осуществлять эффективный поиск необходимой информации; – демонстрирует способность самостоятельно использовать, критически оценивать, интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	– участвует в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
– умение использовать средства	– умеет использовать средства

информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.	информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.
Предметные результаты:	
– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	– использует 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;	– владеет 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;	– владеет 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;	– владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует 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).	– владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; – демонстрирует готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).