***Профессиональная образовательная автономная некоммерческая организация   
"Колледж "Кадры для цифровой экономики"***

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# «ОД.09 Физическая культура»

35.02.15 Кинология

2025 г.

Г. Махачкала

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от

«12» августа 2022 г. № 732, Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.15 Кинология, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от «7» мая 2014 г. № 464 и Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования Протокол №14 от «30» ноября 2022 г.

Организация разработчик: ПО АНО "Колледж "Кадры для цифровой экономики"

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины  «Физическая культура»…………………………………………………………………………... | 4 |
| 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины……………………………… | 10 |
| 3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины……………………... | 20 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины…………… | 24 |

**1 Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины**

**«Физическая культура»**

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

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.15 Кинология.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 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   другого человека | 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 |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления  здоровья в процессе | * готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; * наличие мотивации к обучению и личностному   развитию; | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и  досуга, в том числе в подготовке к выполнению |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| профессиональной  деятельности и поддержания необходимого уровня  физической подготовленности | 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; * оценивать приобретенный опыт; * способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень | 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, активное 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) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПК 1.3. Проводить выгул собак | * Проявлять сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности * Формировать здоровый и безопасный образа жизни, ответственное отношения к своему здоровью   -Умение самостоятельно определять цели  деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях  Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых  видов спорта, активное применение их в игровой и профессиональной деятельности | * владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания   работоспособности, профилактики заболеваний, связанных производственной деятельностью;   * владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |

**2 Структура и содержание общеобразовательной дисциплины**

* 1. **Объем дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в**  **часах\*** |
| **Объем образовательной программы дисциплины** | **72** |
| **Основное содержание** | **50** |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 8 |
| практические занятия | 42 |
| **Профессионально-ориентированное содержание** | **20** |
| в т.ч.: | |
| теоретическое обучение | - |
| практические занятия | 20 |
| **Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)** | **2** |
| **ИТОГО** | **72** |

* 1. **Тематический план и содержание дисциплины «География»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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** | **Физическая культура, как часть культуры общества и человека** | 12 | ОК 01, ОК 04,  ОК 08 |
| **Основное содержание** | | **8** |  |
| **Тема 1.1** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01, ОК 04, |
| Современное | 1**.** Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической |  | ОК 08 |
| состояние | культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. |  |
| физической | Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные |  |
| культуры и спорта | 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 |  |
| **Тема 1.2** Здоровье | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01, ОК 04, |
| и здоровый образ | 1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, |  | ОК 08 |
| жизни | определяющие здоровье. Психосоматические заболевания |  |
|  | 2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, |  |
|  | профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, |  |
|  | личная гигиена, закаливание, рациональное питание |  |
| **Тема 1.3** Современные системы и  технологии | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08 |
| 1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья  *(дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные* |  |
| укрепления и |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| сохранения здоровья | *прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или*  *скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)* |  |  |
| 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах  оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность |
| **Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальным и показателями**  **здоровья** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08 |
| 2. 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 |  |
| 3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля. Физические качества, средства их совершенствования |
| **\*Профессионально ориентированное содержание** | | 4 | *ОК 01, ОК 04,*  *ОК 08,*  *ПК 1.3* |
| **Тема 1.5** Физическая культура в режиме трудового дня | **Практические занятия** | 2 |
| 1. 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 |  |
| **Тема 1.6** Профессионально- прикладная физическая подготовка | **Практические занятия** | 2 |
| 2.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально- прикладной физической подготовки |  |
| 3. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно- спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и  психических качеств |  |  |
| **Раздел № 2** | **Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности** | 58 | ОК 01, ОК 04,  ОК 08,  *ПК 1.3* |
| **Методико-практические занятия** | | 16 |  |
| **\*Профессионально ориентированное содержание** | | 16 | ОК 01, ОК 04,  ОК 08,  ПК 1.3 |
| **Тема 2.1** Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий  физической культурой | **Содержание учебного материала** | 2 |
| **Практические занятия** |
| 4. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения |  |
| 5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности для поддержания физической активности, необходимо специалистов в области кинологии при качественном выгуле собак |
| **Тема 2.2** Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче | **Содержание учебного материала** | 2 |
| **Практические занятия** |  |
| 6. 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» |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| норм и требований  ВФСК «ГТО» |  |  |  |
| **Тема 2.3** Методы самоконтроля и оценка умственной и  физической  работоспособност и | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 01, ОК 04,  ПК 1.3 |
| **Практические занятия** |  |
| 7. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности |
| **Тема 2.4.** Составление и проведение  комплексов упражнений для различных форм организации занятий  физической культурой при решении профессионально- ориентированных  задач | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 01, ОК 04,  ОК 08,  ПК 1.3 |
| **Практические занятия** |  |
| 8. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной  деятельности |
| 9. 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** | 8 | ОК 01, ОК 04,  ОК 08, |
| **Практические занятия** |  |
| 10. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее  положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | профессиональные заболевания |  |  |
| 11-14. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики  различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий) |
| **Основное содержание** | | **42** |  |
| **Учебно-тренировочные занятия** | |  |
| **Тема 2.6.** Физические упражнения для оздоровительных форм занятий  физической  культурой | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08 |
| **Практические занятия** |  |
| 15. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств |
| ***2.7. Гимнастика*** | | **10** |  |
| **Тема 2.7 (1)** Основная гимнастика *(обязательный вид)* | **Содержание учебного материала** | 4 | ОК 01, ОК 04,  ОК 08 |
| **Практические занятия** |  |
| 16. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.  Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. |
| 17. 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 2.7 (2) Спортивная гимнастика** | **Содержание учебного материала** | 3 | ОК 01, ОК 04,  ОК 08 |
| **Практические занятия** |  |
| 18.Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной  высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши) |
| 19.Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | перекладине (юноши) | |  |  |
| 20.Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши) | |
| Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики: | |
| **Девушки** | **Юноши** |
| 1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок | 1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок  махом назад. |
| 2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна | 2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом  вперед (назад) |
| 3. Опорные прыжки: через коня углом с  косого разбега толчком одной ногой | 3. Опорные прыжки: через коня ноги  врозь |
| **Тема 2.7 (3)** | **Содержание учебного материала** | | 3 | ОК 01, ОК 04, |
| **Акробатика** | ОК 08 |
| **Практические занятия** | |  |
|  | 21.Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный | |  |
|  | кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на | |  |
|  | голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». | |  |
|  | 22.Совершенствование акробатических элементов | |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 23.Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может  изменяться): | |  |  |
| **Девушки** | **Юноши** |
| И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись,  И.П. | И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком  «колесо» приставляя правую (левую)  полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П. |
| ***2.8 Спортивные игры*** | | | **12** |  |
| **Тема 2.8 (1)** | **Содержание учебного материала** | | 6 | ОК 01, ОК 04, |
| **Футбол** | ОК 08 |
| **Практические занятия** | |  |
|  | 24. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование | |  |
|  | техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, | |  |
|  | внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; | |  |
|  | остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. | |  |
|  | 25. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без | |  |
|  | мяча: освобождение от опеки противника | |  |
|  | 26. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | |  |
|  | 27.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная | |  |
|  | игра) | |  |
| **Тема 2.8 (2)** | **Содержание учебного материала** | | 4 | ОК 01, ОК 04, |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Баскетбол** | **Практические занятия** |  | ОК 08 |
| 28-29. 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 |
| 30.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения |
| **Тема 2.8 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные**  **особенности** | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 01, ОК 04,  ОК 08 |
| **Практические занятия** |  |
| 28.Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры |
| **Тема 2.9 Лёгкая атлетика (практические занятия 30-38)** | **Содержание учебного материала** | **16** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08 |
| **Практические занятия** |
| 31. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и  низкого старта, стартового разгона, финиширования; | 2 |
| 32. Совершенствование техники спринтерского бега | 2 |
| 33-34. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции  (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) | 2 |
| 35. Совершенствование техники эстафетного бега (4 \*100 м, 4\*400 м; бега по  прямой с различной скоростью) | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 36. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | 2 |  |
| 37. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега | 2 |
| 38. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г  (юноши); | 2 |
| 39-40. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные  игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. | 2 |
| **Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)** | | *2* | ОК 01, ОК 04,  ОК 08 |
| **Всего** | | **72** |  |

# Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

* 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;
     + плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим 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.

# Самбо

Ковер для самбо, набор поясов Самбо (красного и синего цвета)

# 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, стартовые флажки 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.

# Информационное обеспечение реализации программы:

**Основные источники:**

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-](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah) [10-11-klassy-lyah](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. Министерство спорта Российской Федерации. Развитие самбо до 2024 года https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/page361/projects/page36/
2. «Программа развития самбо в Российской Федерации до 2024 года» (приказ Минспорта России № 427 от 12 мая 2017 года)
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский.

— 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 493 с.21

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 424 с.
2. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2019. — 379 с.
3. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 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 редакцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
6. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
7. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
8. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с

# 4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

**Контроль и оценка** раскрываются через дисциплинарные результаты, усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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, 1.6 П-о/c  Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-  о/c, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9,  2.10 | составление словаря терминов, защита презентаций по теме и доклада-презентации, выполнение самостоятельной работы, составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных  особенностей |
| 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/c  Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-  о/c, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9,  2.10 | составление профессиограммы заполнение дневника самоконтроля  защита реферата составление кроссворда фронтальный опрос  контрольное тестирование |
| 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/c  Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-  о/c, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9,  2.10 | составление комплекса упражнений  оценивание практической работы  тестирование тестирование (контрольная работа по теории) |
| ПК 1.3. Проводить выгул собак | Р 2, Т: 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 | демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов сдача контрольных нормативов  (контрольное упражнение) |
| Р 2, Т: 2.4, 2.5 | сдача нормативов ГТО выполнение упражнений на дифференцированном зачете |