ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ "КОЛЛЕДЖ "КАДРЫ ДЛЯ ЦИФРОВОЙ ЭКОНОМИКИ" (ПО АНО "КОЛЛЕДЖ "КАДРЫ ДЛЯ ЦИФРОВОЙ ЭКОНОМИКИ")

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**СГ.04 «Физическая культура»**

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности:

08.02.14 «Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома»

Махачкала 2025

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |
| --- |
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА |
| 1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА |

1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.09 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**
   1. **Место предмета в структуре образовательной программы СПО:**

Рабочая программа учебного предмета является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности: 08.02.14 «Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома», разработанной в соответствии с:

−Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ

− ФГОС СПО по специальности 08.02.14 «Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома» утвержденного Приказом Минпросвещения России от 12 декабря 2022 г. N 1097;

−ФГОС СОО, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 августа 2022 г. N 732

−ФОП СОО, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. N 371

−Примерная рабочая программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, утверждённая 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.

−Примерная рабочая программа среднего общего образования по Физической культуре (базовый уровень) для 10-11 классов, одобренная решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол №7/22от 29.09.2022г.

−

* 1. **Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**
     1. **Цели предмета**

**В результате изучения учебного предмета СГ.04 «Физическая культура» выпускник на базовом уровне научится:**

* + - * определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
      * знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
      * знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
      * характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
      * характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
      * составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
      * выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
      * выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
      * практически использовать приемы самомассажа и релаксации; – практически использовать приемы защиты и самообороны;
      * составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
      * определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
      * проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
      * владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
* **выпускник на базовом/углубленном уровне получит возможность научиться:**
  + самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
  + выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
  + проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
  + выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
  + выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
  + осуществлять судейство в избранном виде спорта;
  + составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

В рамках программы общеобразовательного учебного предмета обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код ПК, ОК**[1](#_bookmark0) | **Умения** | **Знания** |
| ОК 08 | использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной  профессии (специальности) | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;  средства профилактики перенапряжения |

* + 1. **Планируемые результаты освоения общеобразовательного предмета в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код и** | **Планируемые результаты освоения дисциплины** | |
| **наименование** |
|  |  |
| **формируемых**  **компетенций** | **Общие** | **Предметные** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ОК.08 Использовать средства физической культуры для  сохранения и укрепления здоровья в процессе  профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | ЛР 1 - Осознающий себя гражданином и защитником великой страны  ЛР 2 - Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости,  экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях  добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.  ЛР 9 - Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий  и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому  совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных  привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде. | 1. умение 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); (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645) 2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; 3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и **сохранения** высокой работоспособности; 5. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. |

1. **Структура и содержание общеобразовательного предмета**
   1. **Объем предмета и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **144** |
| **Обязательная аудиторная нагрузка (всего)** | **144** |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение: | 20 |
| лабораторные работы (если предусмотрено) |  |
| практические занятия (если предусмотрено) | 124 |
| контрольная работа |  |
| *Самостоятельная работа обучающихся* |  |
| *Итоговая (промежуточная) аттестация в форме дифференцированного зачета во 1, 3, 4 семестрах* | |

* 1. **ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1 курс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Формируемые компетенции** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Раздел 1 Легкая атлетика** |  | **14** |  |
| **Тема 1.1.1.**  **Теоретические сведения. Бег на короткие, средние дистанции, эстафетный и челночный бег** | **Содержание практических занятий** | **2** |  |
| Техника бега на короткие и средние дистанции.  Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Ознакомление с Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования.  Совершенствование техники бега на 30, 60, 100 м.  Выполнение норматива комплекса ГТО. | 2 | ОК 08 ПК4.1 |
| **Самостоятельная работа**  Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с  препятствиями. |  |  |
| **Тема 1.1.2.**  **Выполнение контрольного норматива челночный бег 3х10м.** | **Содержание практических занятий** | **2** |  |
| Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.Челночный бег 3х10м.  Выполнение норматива комплекса ГТО. | 2 | ОК 08 ПК4.1 |
| **Самостоятельная работа**  Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. |  |  |
| **Тема 1.1.3.**  **Техника выполнения прыжков в длину с места.** | **Содержание практических занятий** | **2** |  |
| Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями. Выполнение прыжков в длину с места. Выполнение норматива  комплекса ГТО. | 2 | ОК 08 ПК4.1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Самостоятельная работа**  Прыжки в длину с разбега. |  |  |
| **Тема 1.1.4.**  **Выполнение поднимания туловища из положения лёжа на спине.** | **Содержание практических занятий** | **2** |  |
| Выполнение норматива комплекса ГТО в поднимании туловища лёжа на спине. Выполнение ОРУ на месте.  Выполнение специальных беговых упражнений. | 2 | ОК 08 ПК4.1 |
| **Самостоятельная работа**  Силовые упражнения для мышц спины и брюшного  пресса. |  |  |
| **Тема 1.1.5.**  **Выполнение метания гранаты на дальность и в цель.** | **Содержание практических занятий** | **2** |  |
| Обучение и совершенствование технике метания гранаты на дальность и в цель. Выполнение норматива комплекса ГТО в метании гранаты на дальность. | 2 | ОК 08 ПК4.1 |
| **Самостоятельная работа**  Упражнения на развития силы мышц верхнего  плечевого пояса и рук. |  |  |
| **Тема 1.1.6.**  **Подтягивание на перекладине. Выполнение прыжков в высоту.** | **Содержание практических занятий** | **2** |  |
| Выполнение норматива комплекса ГТО в подтягивании на перекладине. Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом  «перешагивание». | 2 | ОК 08 |
| **Самостоятельная работа**  Упражнения на развития силы. Упражнения на  развития гибкости тазобедренного сустава. |  |  |
| **Тема 1.1.7.**  **Бег 2000 метров** | **Содержание практических занятий** | **2** |  |
| Сдача контрольного норматива в беге на 2000 метров.  Выполнение норматива комплекса ГТО. | 2 | ОК 08 ПК4.1 |
| **Самостоятельная работа**  Упражнения на развития выносливости. Утренний  непрерывный бег в течении 10 мин. |  |  |
| **Раздел 2. Волейбол** |  | **14** |  |
|  | **Содержание практических занятий** | **4** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема 2.2.1.**  **Техника безопасности игры в волейбол**. **Стойка и перемещение волейболиста.**  **Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах** | Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди- животе. Прием мяча после отскока от сетки. Передача мяча двумя руками сверху в парах. | 4 | ОК 08 |
| **Тема 2.2.2. Передачи мяча.**  **Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.**  **Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Подача мяча по зонам.** | **Содержание практических занятий** | **2** |  |
| Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.  Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Подача мяча по зонам.  Совершенствование верхней прямой подачи мяча | 2 | ОК 08 ПК4.1 |
| **Самостоятельная работа**  Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые,  обманные). |  |  |
| **Тема 2.2.3.**  **Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.** | **Содержание практических занятий** | **2** |  |
| Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол. Блокирование индивидуальное, групповое. | 2 | ОК 08 ПК4.1 |
| **Самостоятельная работа**  Блокирование индивидуальное, групповое. |  |  |
| **Тема 2.2.4. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.** | **Содержание практических занятий** | **2** |  |
| «Волейбол»- сдача контрольных нормативов.  Передачи мяча в парах и над собой.  «Волейбол»- сдача контрольных нормативов.  Подача и наподдающий удар. | 2 | ОК 08 ПК4.1 |
| **Самостоятельная работа**  Занятия в спортивных секциях. |  |  |
| **Тема 2.2.5.** | **Содержание практических занятий** | **4** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ОФП с элементами спортивного самбо** | Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на руках и коленях. Прием самостраховки, выполняемый через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. | 4 | ОК 08 ПК4.1 |
| **Итого за семестр** | | **28** |  |
| **Раздел 3 Баскетбол** |  | **14** |  |
| **Тема3.3.1**  **Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.** | **Содержание практических занятий** | **2** |  |
| Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча. Выполнение ОРУ на месте.  Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с  отскоком от пола, скрытая передача | 2 | ОК 08 ПК4.1 |
| **Тема 3.3.2. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от**  **головы, снизу.** | **Содержание практических занятий** | **2** |  |
| Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления  движения. | 2 | ОК 08 ПК4.1 |
| **Тема 3.3.3. Совершенствование техники бросков мяча. Выполнение комплекса УГГ** | **Содержание практических занятий** | **2** |  |
| Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. Атака кольца с двух шагов. Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска,  трехочкового броска. | 2 | ОК 08 ПК4.1 |
| **Самостоятельная работа**  Совершенствование техники ведения мяча с высоким  отскоком, низким отскоком. |  |  |
| **Тема 3.3.4.** . **Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком».**  **Совершенствование техники ведения мяча** | **Содержание практических занятий** | **2** |  |
| Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча. Совершенствование техники ведения мяча с | 2 | ОК 08 ПК4.1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | высоким отскоком, низким отскоком. |  |  |
| **Самостоятельная работа**  Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами. |  |  |
| **Тема 3.3.5. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. Штрафной бросок.** | **Содержание практических занятий** | **2** |  |
| Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных  элементов техники игры. | 2 | ОК 08 ПК 4.1 |
| **Самостоятельная работа**  Совершенствование техники ведения мяча с высоким  отскоком, низким отскоком. |  |  |
| **Тема 3.3.6.**  **Сдача контрольных нормативов по баскетболу** | **Содержание практических занятий** | **2** |  |
| «Баскетбол»- сдача контрольных нормативов. Передачи мяча, атака кольца. «Баскетбол»- сдача контрольных нормативов.  Штрафной бросок. | 2 | ОК 08 ПК  4.1 |
| **Тема 3.3.7.**  **ОФП с элементами спортивного самбо** | **Содержание практических занятий** | **2** |  |
| Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью). | 2 |  |
| **Раздел 4. Гимнастика, основы**  **спортивного самбо.** |  | **16** |  |
| **Тема 4.4.1**  **Техника безопасности на занятиях гимнастикой.**  **Строевые упражнения. Самостраховка** | **Содержание практических занятий** | **2** |  |
| Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ. Освоение приёмов самостраховки,  при падениях на бок, на спину, грудь | 1 | ОК08 ПК 4.1 |
| Выполнение ОРУ с гимнастическими палками**.**  Выполнение порядковых упражнений. Выполнение  построений и размыканий. | 1 | ОК 08 ПК 4.1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Самостоятельная работа**  Выполнение строевых упражнений на месте и в движении.  Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ. |  |  |
| **Тема 4.4.2. Общеразвивающие упражнения. Техника бросков** | **Содержание практических занятий** | **2** |  |
| Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.  Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в  парах. Изучение техники и тактики бросков. | 2 | ОК 08 ПК 4.1 |
| **Самостоятельная работа**  Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ. |  |  |
| **Тема 4.4.3. Акробатические упражнения. Приемы страховки и самостраховки при выполнении акробатических упражнение и опорных прыжков** | **Содержание практических занятий** | **4** |  |
| Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону.  Совершенствование техники кувырков вперед и назад. | 2 | ОК 08 ПК 4.1 |
| Выполнение стойки на лопатках, голове и руках, на руках. Выполнение упражнений мост, шпагат  (полушпагат). Освоение приёмов страховки и самостраховки | 2 | ОК 08 ПК 4.1 |
| **Тема 4.4.4.**  **ОФП с элементами спортивного самбо. Изучение техники и**  **тактики спортивного самбо** | **Содержание практических занятий** | **4** |  |
| Простейшие акробатические элементы. Техника самостраховки. Техника борьбы в стойке. Техника борьбы лёжа. Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов. | 4 | ОК 08 ПК 4.1 |
| **Самостоятельная работа**  Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые,  обманные). |  |  |
| **Тема 4.4.5. ОФП с элементами спортивного самбо.**  **Упражнения в равновесии. Техника страховки и самостраховки.** | **Содержание практических занятий** | **4** |  |
| Освоение переворотов в партере. совершенствование техники страховки и самостраховки, сдача контрольных нормативов. Выполнение комплекса  акробатических упражнений из освоенных элементов. | 4 | ОК 08  ПК 4.1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 5 Легкая атлетика** |  | **14** |  |
| **Тема 5.5.1.**  **Бег на короткие, средние дистанции, эстафетный и челночный бег.** | **Содержание практических занятий** | **2** |  |
| Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 30, 60,100 м Выполнение норматива комплекса  ГТО. | 2 | ОК 08 ПК4.1 |
| **Самостоятельная работа**  Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с  препятствиями. |  |  |
| **Тема 5.5.2.**  **Выполнение контрольного норматива челночный бег 3х10м.** | **Содержание практических занятий** | **2** |  |
| Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений. Челночный бег 3х10м.  Выполнение норматива комплекса ГТО. | 2 | ОК 08 |
| **Самостоятельная работа**  Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. |  |  |
| **Тема 5.5.3.**  **Техника выполнения прыжков в длину с места. Выполнение прыжков в высоту.** | **Содержание практических занятий** | **2** |  |
| Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями. Выполнение прыжков в длину с места. Выполнение норматива комплекса ГТО. Техника выполнения прыжка в  высоту с разбега способом «перешагивание». | 2 | ОК 08 ПК4.1 |
| **Самостоятельная работа**  Прыжки в длину с разбега. Упражнения на развития  гибкости тазобедренного сустава. |  |  |
| **Тема 5.5.4.**  **Выполнение поднимания туловища из положения лёжа на спине.** | **Содержание практических занятий** | **2** |  |
| Выполнение норматива комплекса ГТО в поднимании туловища лёжа на спине. Выполнение ОРУ на месте.  Выполнение специальных беговых упражнений. | 2 | ОК 08 ПК4.1 |
| **Самостоятельная работа**  Силовые упражнения для мышц спины и брюшного  пресса. |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема 5.5.5.**  **Выполнение метания гранаты на дальность и в цель.** | **Содержание практических занятий** | **2** |  |
| Обучение и совершенствование технике метания гранаты на дальность и в цель.Выполнение норматива комплекса ГТО в метании гранаты на дальность. | 2 | ОК 08 ПК4.1 |
| **Самостоятельная работа**  Упражнения на развития силы мышц верхнего  плечевого пояса и рук. |  |  |
| **Тема 5.5.6.**  **Бег на средние, длинные дистанции, 6-и минутный бег. Подтягивание на перекладине.** | **Содержание практических занятий** | **2** |  |
| Обучение и совершенствование технике метания гранаты на дальность и в цель.Выполнение норматива комплекса ГТО в метании гранаты на дальность.  Выполнение норматива комплекса ГТО в  подтягивании на перекладине | 2 | ОК 08 ПК4.1 |
| **Самостоятельная работа**  Упражнения на развития выносливости. |  |  |
| **Тема 5.5.7.**  **Бег 2000 метров** | **Содержание практических занятий** | **2** |  |
| Сдача контрольного норматива в беге на 2000 метров.  Выполнение норматива комплекса ГТО. | 2 | ОК 08 ПК4.1 |
| **Самостоятельная работа**  Упражнения на развития выносливости. Утренний  непрерывный бег в течении 10 мин. |  |  |
| **Итого за семестр** | | **44** |  |
| **Перечень мероприятий, направленных на формирование конкретных личностных результатов** | | | |
| Выполнение норматива комплекса ГТО. Освоение приёмов самостраховки. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. | |  | **ЛР1** |
| Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ. Простейшие способы самозащиты от  захватов и обхватов. | |  | **ЛР2** |
| Выполнение ОРУ на месте. Упражнения на развития выносливости. | |  | **ЛР9** |
| **Всего за курс** | | **144** |  |

# Условия реализации программы общеобразовательного учебного предмета

* 1. **Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации программы общеобразовательного учебного предмета должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Реализация программы общеобразовательного учебного предмета требует наличия спортивного зала (комплекса).

Оборудование спортивного комплекса:

* спортивный зал, обеспечивающий единовременную пропускную способность не менее 50 чел в час;
* место для занятий настольным теннисом;
* тренажерный зал;
* спортивный инвентарь.

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование материальных ценностей | Кол-во |
| Мяч волейбольный «Gala» | 2 |
| Мяч волейбольный «Mikasa» | 8 |
| Мяч футбольный «Selekt» | 3 |
| Мяч баскетбольный | 12 |
| Турник навесной на гимнастическую стенку, металлический | 1 |
| Сетка волейбольная | 1 |
| Вратарская форма | 2 |
| Теннисный стол | 2 |
| Скакалки | 6 |
| Баскетбольная форма | 10 |
| Волейбольная форма | 10 |
| Футбольная форма | 10 |
| Гимнастические маты | 6 |
| Ворота мини – футбольные | 2 |
| Шиты баскетбольные | 4 |

|  |  |
| --- | --- |
| Гимнастическая стенка | 5 |
| Гранаты для метания | 7 |

* 1. **Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий , Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями. Проведение образовательных мероприятий с использованием среды дистанционного обучения Moodle и информационно-коммуникационной платформы «Сферум».

**Основные печатные издания**

1. Физическая культура : учебник / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – 19 изд., стер. – Москва: Академия, 2018. – 176 с.
2. Физическая культура (СПО) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков – Москва: КноРус,

2021. – 214 с.

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2
2. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо

/ А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0

1. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин.

— Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3

1. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0
2. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5- 8114-7886-6
3. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7
4. Тихонова, И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники : учебное пособие для спо / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 36 с. — ISBN 978-5-8114-7547-6

**Основные электронные издания**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5- 534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:

https://urait.ru/bcode/471143 (дата обращения: 01.11.2021). Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. [https://www.biblio-online.ru/viewer/E97C2A3C-](https://www.biblio-online.ru/viewer/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E%23page/1) [8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E#page/1](https://www.biblio-online.ru/viewer/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E%23page/1)

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/453245 (дата обращения: 01.11.2021).
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681 (дата обращения: 01.11.2021).
3. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114- 8344-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193301> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин.

— Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

1. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Тихонова, И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники : учебное пособие для спо / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 36 с. — ISBN 978-5-8114-7547-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174988> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

**Дополнительные источники**

Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики [http://sport.minstm.gov.ru](http://sport.minstm.gov.ru/)

1. **Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательного учебного предмета**

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательного предмета раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Общая/профес сиональная компетенция** | **Раздел/Тема** | **Тип оценочных мероприятий** |
| ОК.08 ПК.4.1 | **1.** Легкая атлетика | Экспертная оценка результатов деятельности  обучающихся в процессе освоения образовательной |
|  |  | программы: |
|  |  | - на практических занятиях; |
|  |  | - при ведении календаря самонаблюдения; |
|  |  | - при проведении подготовленных студентом |
|  |  | фрагментов занятий (занятий) с обоснованием |
|  |  | целесообразности использования средств физической |
|  |  | культуры, режимов нагрузки и отдыха; |
|  |  | - при тестировании в контрольных точках. |
|  |  | - при выполнении проектных работ практической |
|  |  | направленности. |
|  |  | Экспертная оценка: |
|  |  | -техники выполнения двигательных действий |
|  |  | (проводится в ходе |
|  |  | бега на короткие, средние, длинные дистанции; |
|  |  | прыжков в длину); |
|  |  | -самостоятельного проведения студентом фрагмента |
|  |  | занятия с решением задачи по развитию физического |
|  |  | качества средствами лёгкой атлетики. |
| ОК.08 ПК.4.1 | **2.** Волейбол | Экспертная оценка:  -техники базовых элементов, |
|  |  | -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по |
|  |  | воротам, подачи, передачи, жонглированиие), |
|  |  | -технико-тактических действий студентов в ходе |
|  |  | проведения контрольных соревнований по |
|  |  | спортивным играм, |
|  |  | -выполнения студентом функций судьи, |
|  |  | -самостоятельного проведения студентом фрагмента |
|  |  | занятия с решением задачи по развитию физического |
|  |  | качества средствами спортивных игр. |
|  |  | -ОФП с элементами спортивного самбо |
| ОК.08 ПК.4.1 | **3.** Баскетбол | Экспертная оценка:  -техники базовых элементов, |
|  |  | -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по |
|  |  | воротам, подачи, передачи, жонглированиие), |
|  |  | -технико-тактических действий студентов в ходе |
|  |  | проведения контрольных соревнований по |
|  |  | спортивным играм, |
|  |  | -выполнения студентом функций судьи, |
|  |  | -самостоятельного проведения студентом фрагмента |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.  -ОФП с элементами спортивного самбо |
| ОК.08 ПК.4.1 | **4.** Гимнастика,  основы спортивного самбо | **Общая физическая подготовка**  Экспертная оценка:  -техники выполнения упражнений для развития |
|  |  | основных мышечных групп и развития физических |
|  |  | качеств; |
|  |  | -самостоятельного проведения фрагмента занятия или |
|  |  | занятия |
|  |  | ППФП с элементами гимнастики; |
|  |  | -техники выполнения упражнений на тренажёрах, |
|  |  | комплексов с отягощениями, с самоотягощениями; |
|  |  | -самостоятельного проведения фрагмента занятия или |
|  |  | занятия |
| ОК.08 ПК.4.1 | **5.** Легкая атлетика | Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной  программы: |
|  |  | - на практических занятиях; |
|  |  | - при ведении календаря самонаблюдения; |
|  |  | - при проведении подготовленных студентом |
|  |  | фрагментов занятий (занятий) с обоснованием |
|  |  | целесообразности использования средств физической |
|  |  | культуры, режимов нагрузки и отдыха; |
|  |  | - при тестировании в контрольных точках. |
|  |  | - при выполнении проектных работ практической |
|  |  | направленности. |
|  |  | Экспертная оценка: |
|  |  | -техники выполнения двигательных действий |
|  |  | (проводится в ходе |
|  |  | бега на короткие, средние, длинные дистанции; |
|  |  | прыжков в длину); |
|  |  | -самостоятельного проведения студентом фрагмента |
|  |  | занятия с решением задачи по развитию физического |
|  |  | качества средствами лёгкой атлетики. |

**Лист регистрации дополнений и изменений в рабочей программе учебного предмета ОУП.09 «Физическая культура»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № изменения | Номера изменённых | | № протокола /подпись ПЦК | Дата ввода изменений |
| страниц | пунктов |
|  |  |  |  |  |