

Министерство образования Ставропольского края
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Пятигорский техникум торговли, технологий и сервиса»
(ГБПОУ ПТТТиС)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУД.Б 09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем

Квалификация – техник по защите информации

2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»	4
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины.....	9
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины.....	18
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины	23

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Общеобразовательная дисциплина ОУД.Б.09 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности:

10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем
(профессии/специальности)

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально – культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

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

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 08.Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

ПК 3.5. Организовывать отдельные работы по физической защите объектов информатизации.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности. <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

	<p>решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; готовность к саморазвитию, самостоятельности самоопределению: - овладение навыками учебно-исследовательской проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов 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

	<p>признавать свое право и право других людей на ошибки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	
<p>ОК 08.Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению. - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные виды физкультурной деятельности для организаций здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями различной 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)
<p>ПК 3.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные

<p>Организовывать отдельные работы по физической защите объектов информатизации.</p>	<p>самостоятельности и самоопределению.</p> <ul style="list-style-type: none"> - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>и виды физкультурной деятельности для организаций 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);</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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)
--	--	---

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	72
Основное содержание	50
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	42
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	20
в т.ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	16
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание дисциплины **Физическая культура**

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	
Основное содержание		8	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	2	
Современное состояние физической культуры и спорта	<p>Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта</p> <p>Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО</p>		ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 1.2.	Содержание учебного материала	2	
Здоровье и здоровый образ жизни	<p>Тема 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни</p> <p>Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека</p>		ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 1.3.	Содержание учебного материала	2	
Современные			ОК 01 ОК 04

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объём часов	Формируемые компетенции
системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	<p>Тема 1.3. Современные системы и технологии укрепления и сохранения</p> <p>Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.). Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность</p>		ОК 08
<p>Тема 1.4. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Тема 1.4. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья</p> <p>Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля. Физические качества, средства их совершенствования</p>	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Профессионально-ориентированное содержание		4	
<p>Тема 1.5. Физическая культура в режиме трудового дня</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Тема 1.5. Физическая культура в режиме трудового дня</p> <p>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</p>	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.5

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
	труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики		
Тема 1.6. Профессионально-прикладная физическая культура	Содержание учебного материала Тема 1.6. Профессионально-прикладная физическая культура Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки. Определение значимых физических и личностных качеств с учетом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.5
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		58	
	Профессионально-ориентированное содержание	16	
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Практическое занятие № 1 Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.5
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к	Практическое занятие № 2 Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<p>Практическое занятие № 3</p> <p>Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности</p> <p>Применение методов самоконтроля и оценки умственной и физической работоспособности</p>	2	
Тема 2.4 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<p>Практическое занятие № 4</p> <p>Тема 2.4 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач</p> <p>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Для профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.</p>	2	
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	<p>Практическое занятие № 5</p> <p>Тема 2.5.1 Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 6</p> <p>Тема 2.5.2 Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики для первой и второй группы профессий</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 7</p>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объём часов	Формируемые компетенции
	<p>Тема 2.5.3 Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики для третьей группы профессий</p> <p>Практическое занятие № 8</p> <p>Тема 2.5.4 Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики для четвертой группы профессий</p>	2	
Основное содержание		42	
Теоретико-тренировочные занятия		42	
Практические занятия		42	
<p>Тема 2.6 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой</p>	<p>Практическое занятие № 9</p> <p>Тема 2.6 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой</p> <p>Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания (ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств)</p>	2	<p>ОК 01</p> <p>ОК 04</p> <p>ОК 08</p>
Раздел 3 Гимнастика		6	
<p>Тема 3.1 Основная гимнастика</p>	<p>Практическое занятие № 10</p> <p>Тема 3.1 Основная гимнастика</p> <p>Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приемов.</p> <p>Перестроения, передвижения, размыкания и смыкания, повороты на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом: в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки</p>	2	<p>ОК 01</p> <p>ОК 04</p> <p>ОК 08</p>
<p>Тема 3.2 Атлетическая гимнастика</p>	<p>Практическое занятие № 11</p> <p>Тема 3.2 Атлетическая гимнастика</p> <p>Выполнение упражнений со свободными весами. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.</p>	2	<p>ОК 01</p> <p>ОК 04</p> <p>ОК 08</p>
<p>Тема 3.3 Самбо</p>	<p>Практическое занятие № 12</p> <p>Тема 3.3 Самбо</p>	2	<p>ОК 01</p> <p>ОК 04</p>

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
	техника безопасности при занятиях самбо. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. Освоение/совершенствование навыков самостраховки, безопасного падения, освобождение от захватов, уход с линии атаки. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности. Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.		ОК 08
Раздел 4. Спортивные игры		20	
Тема Футбол	<p>4.1 Практическое занятие № 13 Тема 4.1.1 Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры удар по мячу носком, с серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.</p> <p>Практическое занятие № 14 Тема 4.1.2 правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника. Освоение/совершенствование приемов тактики защиты и нападения.</p> <p>Практическое занятие № 15 Тема 4.1.3 выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности(учебная игра)</p>	2 2 2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема Баскетбол	<p>4.2 Практическое занятие № 16 Тема 4.2.1 техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры перемещение, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола.</p> <p>Практическое занятие № 17 Тема 4.2.2 ведение мяча на месте, по зрительному и звуковому сигналу броски одной рукой, на месте в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча.</p> <p>Практическое занятие № 18 Тема 4.2.3 освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.</p>	2 2 2	ОК 01 ОК 04 ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объём часов	Формируемые компетенции
Тема 4.3 Волейбол	<p>Практическое занятие № 19</p> <p>Тема 4.3.1 техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: стойка игрока, перемещение, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. прием мяча одной рукой в падении.</p>	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<p>Практическое занятие № 20</p> <p>Тема 4.3.2 освоение/совершенствование приемов тактики защиты и нападения</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 21</p> <p>Тема 4.3.3 выполнение тактико-тактических приемов в игровой деятельности</p>	2	
Тема 4.4 Шахматы	<p>Практическое занятие № 22</p> <p>Тема 4.4 Шахматы. Освоение правил игры. Ценность фигур, основные ходы, основные тактики игры</p>	2	
Раздел 5. Легкая атлетика		14	
Тема 5.1 Легкая атлетика	<p>Практическое занятие № 23</p> <p>Тема 5.1.1 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования</p>	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<p>Практическое занятие № 24</p> <p>Тема 5.1.2 Совершенствование техники спринтерского бега</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 25</p> <p>Тема 5.1.3 Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции 2000м (девушки), 3000м(юноши)</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 26</p> <p>Тема 5.1.4 Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции 2000м (девушки), 3000м(юноши)</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 27</p> <p>Тема 5.1.5 Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции 2000м (девушки), 3000м(юноши)</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 28</p> <p>Тема 5.1.6 Совершенствование техники эстафетного бега (4x100, 4x400; бега по прямой с различной скоростью)</p>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
	Практическое занятие № 29 Тема 5.1.7 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего		72	

3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины предусмотрен

Спортивный зал

Оборудование

Стенки гимнастические – 8 шт.,

скамейки гимнастические – 6 шт.,

маты гимнастические – 5 шт.,

канат – 1 шт.,

корпус бревна гимнастического – 1 шт.,

скакалки гимнастические – 10 шт.,

устройство для установки ворот при игре в футбол с сетками для ворот – 1 шт.,

мячи для игры в футбол – 10 шт.,

щиты баскетбольные – 1 комплект.,

щиты баскетбольные тренировочные – 4 шт.,

мячи для игры в баскетбол – 10 шт.,

устройство для установки сетки волейбольной – 2 компл.,

сетки волейбольные – 1 шт.,

мячи для игры в волейбол – 10 шт.,

ракетки для игры в бадминтон – 8 шт.,

воланы – 30 шт.,

устройство для установки стола для игры в настольный теннис – 1 компл.,

сетки для игры в настольный теннис – 2 шт.,

ракетки для игры в настольный теннис – 2 шт.,

мячи для игры в настольный теннис – 20 шт.

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1. Основные издания

1. Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. Физическая культура (базовый уровень) / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова под ред. Виленского М.Я., - ООО «Русское слово», 2022. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-533-02301-6 - Текст : электронный // URL: <https://russkoe-slovo.ru/catalog/681/1194> (дата обращения 05.07.2023)
2. Матвеев А.П. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — Москва : Просвещение, 2021. — 319 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-09071626-0 - Текст : электронный // URL: <https://www.labirint.ru/books/690401> (дата обращения 05.07.2023)
3. Погадаев Г.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — Москва ; ДРОФА / Учебник, 2021. — 288 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-09-086228-8 - Текст : электронный И URL: <https://www.labirint.ru/books/402113/>
4. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — Москва: Просвещение, 2019. — 255 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-09-067771-4 - Текст : электронный И URL: <https://flc2.ru/books/fizieheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
5. Матвеев А.П., Палехова Е.С. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — Москва : Вентана-Граф / Учебник, 2022. — 160 с. - ISBN 978-5-09-094658-2 - Текст : электронный И URL: <https://www.labirint.ru/books/497539>

3.2.2. Дополнительные издания

6. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286> (дата обращения: 05.07.2023).

7. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — КноРус, 2023. — 299 с. - (Профессиональное образование). — ISBN: 978-5-406-02565-9 - Текст : электронный // URL: <https://www.knorus.ru/catalog/metodika-prepodavaniya-disciplin/569129-professional-no-ozdorovitel-naya-fizicheskaya-kul-tura-studenta-bakalavriat-uchebnoe-posobie/>

8. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2023. — 379 с. - (Профессиональное образование). - ISBN: 978-5-406-11725-5 - Текст : электронный // URL: <https://www.knorus.ru/catalog/fizicheskaya-kul-tura/681094-fizicheskaya-kul-tura-spo-uchebnik/>

9. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. - (Профессиональное образование) - ISBN: 978-5-406-09309-2 - Текст : электронный // URL: <https://www.knorus.ru/catalog/fizicheskaya-kul-tura/644854-fizicheskaya-kul-tura-i-zdorovyy-obraz-zhizni-studenta-bakalavriat-specialitet-uchebnoe-posobie/>

10. Глек И.В., Чернышев П. А., Викирчук М. И., Виноградов А.С.; под редакцией Глека И. В. Шахматы. Стратегия. / И.В. Глек, П. А. Чернышев, М. И., Викирчук, А.С Виноградов. — Москва : Просвещение, 2022 - (Профессиональное образование) - ISBN: 978-5-0908-6685-9 - Текст : электронный // URL: <https://www.labyrinth.ru/books/698363/>

11. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд.,

перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 402 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05993-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515114> (дата обращения: 05.07.2023).

12. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с. - (Профессиональное образование). — ISBN: 978-5-406-08271-3 - Текст : электронный // URL: <https://www.knorus.ru/catalog/fizicheskaya-kul-tura/613695-fizicheskaya-kul-tura-spo-uchebnik/>

13. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. -- URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 05.07.2023).

14. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие под ред. Акинфеева И. / Г.И. Погадаев Дрофа, РоссУчебник, - 2023. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-09-108767-3 - Текст : электронный // URL: <https://shop.prosv.ru/pogadaev-akinfeev--fizicheskaya-kultura-futbol-dlya-vsex--10-11-klassy--uchebnik18712>

15. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517443> (дата обращения: 05.07.2023).

16. А. В. Царик справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / Царик А. В. – Москва: Спорт, 2018. - ISBN: 978-5-9500179-6-4 – Текст : электронный // URL: <https://www.labyrinth.ru/books/636753/>

4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Общая/ профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1-1.4 Р 2, Темы 2.1 - 2.6 Р 3, Темы 3.1-3.3 Р 4, Темы 4.1-4.4 Р 5, Темы 5.1	<ul style="list-style-type: none"> - составление словаря терминов, либо кроссворда - защита презентации/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 1.1-1.6 Р 2, Темы 2.1 - 2.6 Р 3, Темы 3.1-3.3 Р 4, Темы 4.1-4.4 Р 5, Темы 5.1	<ul style="list-style-type: none"> -составление профессиограммы
ОК08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1-1.6	<ul style="list-style-type: none"> - заполнение дневника самоконтроля - защита реферата - составление кроссворда - фронтальный опрос - контрольное тестирование - составление комплекса упражнений - оценивание практической работы - тестирование - тестирование (контрольная работа по теории) - демонстрация комплекса ОРУ
ПК 3.5. Организовывать отдельные работы по физической	Р 1. Темы 1.5-1.6 Р 2, Темы 2.1-2.5	<ul style="list-style-type: none"> - сдача контрольных нормативов - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)

защите объектов информатизации.		- сдачи нормативов ГТО - выполнения упражнений на дифференцированном зачете
---------------------------------	--	--