

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Адыгея
«Майкопский индустриальный техникум»

ОДОБРЕНО

на заседании Педагогического совета

ГБПОУ РА МИТ

Протокол № 18 от «15» мая 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ РА МИТ

М. А. Тлюняев

«15» мая 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для специальностей**

Уровень программы - базовая

Форма обучения – очная

Профиль получаемого образования – технологическая

Объем программы – 72 часов

Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачет

РАССМОТРЕНО

на заседании МК общественно-

экономического профиля

Протокол № 7 от «07» мая 2024 г.

Председатель МК / М.Ю. Кат / М.Ю. Кат

Майкоп
2024

Рабочая программа учебного предмета ОУД.06 Физическая культура составлена в соответствии с ФГОС СОО (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (с изменениями и дополнениями от 29.12.2014 г., 31.12.2015 г., 29.06.2017 г., 24.09.2020г., 11.12.2020 г., 12.08.2022 г.) и Федеральной образовательной программой СОО (Приказ Министерства просвещения РФ от 23.11.2022 г № 1014), с учётом Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования (Распоряжение Министерства просвещения РФ № Р-98 от 30.04.2021 г.), с учетом Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГБОУДПО «ИРПО» (протокол № 14 от 30. 11. 2022 г.); в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальностям.

Разработчики:

№ п/п	ФИО	Звание, квалификационная категория, ученая степень	Должность
1.	Совбаков Джумальдин Зелимханович	высшая	Руководитель физического воспитания
2.	Клочкова Александра Павловна	-	преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	стр. 4-8
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	стр. 9-15
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	стр. 16-17
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	стр. 18-22
5.	ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	стр. 23-26

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Место учебного предмета «Физическая культура» в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа учебного предмета ОУД.06 «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) в соответствии с ФГОС по профессиям СПО.

ОУД.06 «Физическая культура» является базовым учебным предметом общеобразовательного цикла.

1.2 Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа по «Физической культуре» направлено на достижение следующих целей:

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

Физическая культура обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования:

Личностные результаты:

ЛР 1 - осознание обучающимися российской гражданской идентичности.

ЛР 2 - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению.

ЛР 3 - наличие мотивации к обучению и личностному развитию.

ЛР 4 - целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы.

Воспитательная работа по направлениям:

гражданского воспитания (ЛР гв):

ЛР гв 1 - сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

ЛР гв 2 - осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

ЛР гв 3 - принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

ЛР гв 4 - готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

ЛР гв 5 - готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;

ЛР гв 6 - умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

ЛР гв 7 - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

патриотического воспитания (ЛР пв):

ЛР пв 1 - сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ЛР пв 2 - ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;

ЛР пв 3 - идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

духовно-нравственного воспитания (ЛР д/нв):

ЛР д/нв 1 - осознание духовных ценностей российского народа;

ЛР д/нв 2 - сформированность нравственного сознания, этического поведения;

ЛР д/нв 3 - способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

ЛР д/нв 4 - осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ЛР д/нв 5 - ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

эстетического воспитания (ЛР эсв):

ЛР эсв 1 - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;

ЛР эсв 2 - способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

ЛР эсв 3 - убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

ЛР эсв 4 - готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности.

физического воспитания (ЛР фв):

ЛР фв 1 - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

ЛР фв 2 - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР фв 3 - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

трудового воспитания (ЛРтв):

ЛР тв 1 - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;

ЛР тв 2 - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

ЛР тв 3 - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

ЛР тв 4 - готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

экологического воспитания (ЛР эв):

ЛР эв 1 - сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

ЛР эв 2 - планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

ЛР эв 3 - активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

ЛР эв 4 - умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

ЛР эв 5 - расширение опыта деятельности экологической направленности.

ценности научного познания (ЛР цн/п):

ЛР цн/п 1 - сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

ЛР цн/п 2 - совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;

ЛР цн/п 3 - осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Метапредметные результаты (МР):

МР 1 - освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);

МР 2 – способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; ▪

МР 3 - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности

предметных:

ПРб 01 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);

ПР6 02 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР6 03 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПР6 04 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР6 05 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально прикладной сфере;

ПР6 06 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Результатом освоения рабочей программы предмета является овладение обучающимися следующими общими компетенциями (ОК):

КОД	Наименование результата обучения
ОК 1.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
ОК 2.	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.
ОК 4.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 5.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.
ОК 6.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.
ОК 7.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ОК 9.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

1.3. Количество часов на освоение программы учебного предмета «Физическая культура»:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 86 часов, в том числе:
аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) 72 часа (лекций 12 часов и 58 часов практических занятий, 2 часа – дифференцированный зачет);
внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося 14 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУД.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

2.1. Структура и объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	86
в том числе:	
1. Основное содержание	72
в том числе:	
лекции	12
практические занятия	58
2. Профессионально-ориентированное содержание	8
в том числе:	
лекции	
практические занятия	8
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)	14
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	2

2.2. Содержание учебного предмета ОУД.06 «Физическая культура»

Раздел 1. Научно – методические основы формирования физической культуры и личности. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Тема 1.1 Физическая культура в обеспечении здоровья

Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств

Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика

Тема 1.1 Физическая культура в обеспечении здоровья

Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств

Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика

Тема 2.1 Предупреждение травматизма.

Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Обучение технике бега на средние дистанции (беговой цикл, постановка ног).

Тема 2.2 Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Сдача норматива бег на 100 метров, 200м., 400м., 800м. и 3000м.

Тема 2.3 Прыжки.

Прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега согнув ноги.

Тема 2.4 Метание гранаты.

Обучение технике метание гранаты, сдача норматива метание гранаты.

Профессионально ориентированное содержание

Тема 2.5 Легкая атлетика в профессии.

Применение легкоатлетических упражнений в освоении профессий СПО.

Раздел 3. Волейбол

Тема 3.1 Предупреждение травматизма при занятиях по волейболу.

Развитие общей выносливости. Стойка и передвижения в волейболе. Правила игры в волейбол.

Тема 3.2 Приём и передача мяча.

Обучение приема и передачи мяча сверху двумя руками. Обучение приема и передачи мяча снизу двумя руками. Обучение приёма и передачи мяча над собой сверху и снизу. Обучение приёма и передачи мяча сверху и снизу в парах. Обучение приема и передачи мяча над собой и вперед. Зачёт: Приём и передача мяча над собой 10 раз сверху и 10 раз снизу.

Тема 3.3 Подачи мяча.

Обучение подачи мяча снизу. Обучение подачи мяча сверху. Обучение подачи мяча нижняя боковая. Обучение подачи мяча верхняя боковая. Зачёт: Подачи мяча по зонам.

Тема 3.4 Нападающий удар.

Прыжковый разбег и прыжок. Выполнение наподдающего удара..

Профессионально ориентированное содержание

Тема 3.5 Волейбол в профессии.

Применение волейбольных упражнений в освоении профессий СПО.

Раздел 4. Настольный теннис

Тема 4.1 Правила игры в настольный теннис.

Предупреждение травматизма при занятиях по настольному теннису. Стойка и передвижения при игре в настольный теннис. Правила игры.

Тема 4.2 Подача мяча.

Обучение подачи мяча - с подрезкой, – короткая, резанная, – длинная и – с боковым вращением.

Тема 4.3 Удары по мячу.

Обучение ударов по мячу - с подрезкой, – укороченная, – длинная, – с боковым вращением, - косой и свеча.

Профессионально ориентированное содержание

Тема 4.4 Настольный теннис в профессии.

Применение упражнений из раздела настольного тенниса в освоении профессий СПО.

Раздел 5 Баскетбол

Тема 5.1 Предупреждение травматизма при занятиях по баскетболу.

Предупреждение травматизма при занятиях по баскетболу. Стойка и передвижения в баскетболе. Правила игры в баскетбол.

Тема 5.2 Ведение мяча.

Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Ведение мяча 2 шага и бросок в корзину. Зачёт: ведение мяча 2 шага и бросок в корзину.

Тема 5.3 Ловля и передача мяча.

Передача мяча от пола одной рукой и двумя. Передача мяча сверху одной и двумя руками. Ловля и передача мяча двумя руками.

Тема 5.4 Броски мяча в корзину.

Броски мяча в корзину со штрафной линии. Броски мяча в корзину со средней дистанции. Броски мяча в корзину с дальней дистанции.

Зачёт: Штрафные броски.

Тема 5.5 Тактика и техника в баскетболе.

Борьба за отскок мяча. Техника владения мячом. Тактика и техника индивидуальной игры в нападении и защите. Тактика и техника командной игры в нападении и защите.

Профессионально ориентированное содержание

Тема 5.6 Баскетбол в профессии.

Применение баскетбольных упражнений в освоении профессий СПО.

Раздел 6 Гимнастика

Тема 6.1 Предупреждение травматизма при занятиях по гимнастике

Соблюдение техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Тема 6.2 Кувырки

Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок вперёд в длину. Переворот в сторону.

Тема 6.3 Стойки.

Стойка на голове. Стойка на лопатках. Гимнастический мостик.

Тема 6.4 Растяжки и комбинация.

Продольные и поперечные растяжки. Соединение в комбинацию из ранее пройденных элементов.

Профессионально ориентированное содержание

Тема 6.5 Гимнастика в профессии

Применение гимнастических упражнений в освоении профессий СПО.

Раздел 7. Футбол

Тема 7.1 Предупреждение травматизма при занятиях по футболу.

Соблюдение техники безопасности при выполнении футбольных упражнений и при игре в футбол.

Тема 7.2 Удары по мячу.

Обучение технике удара подъёмом стопы. Обучение технике удара внутренней стороной стопы. Обучение технике удара внешней стороной стопы. Обучение технике удара головой.

Тема 7.3 Остановки мяча.

Обучение технике остановки мяча внутренней стороной стопы. Обучение технике остановки мяча внешней стороной стопы.

Обучение технике остановки мяча грудью. Обучение технике остановки мяча бедром.

Профессионально ориентированное содержание

Тема 7.4 Футбол в профессии.

Применение футбольных упражнений в освоении профессий СПО.

2.3. Тематический план и содержание учебного предмета ОУД.06 «Физическая культура»

№ раздела, темы	Содержание учебного материала	№ занятия	Объем в часах	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1.	Научно – методические основы формирования физической культуры и личности.		2	ЛРГв-2,3,5. ЛРПв-1,3. ЛРд/нв-1,3,5. ЛРсв-1.
Тема 1.1	Физическая культура в обеспечении здоровья.	1-2		ЛРфв-1,2,3. ЛРТВ-1 ЛРЭв-3 ПРб 01,2,3,4,5,6. ОК4,7,8.
Раздел 2.	Легкая атлетика		14	ЛРГв-2,3,5. ЛРПв-1,3.
Тема 2.1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Предупреждение травматизма.	3-4	2	ЛРд/нв-1,3,5. ЛРсв-1. ЛРфв-1,2,3. ЛРТВ-1
Тема 2.2	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.	5-12	8	ЛРЭв-3
Тема 2.3	Прыжки. Метание гранаты	13-14	2	ПРб 01,2,3,4,5,6. ОК4,7,8.

	Профессионально ориентированное содержание			
Тема 2.4	Элементы из легкой атлетики в профессии.	15-16	2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа:		3	
	Написание реферата по теме: «Прыжки в длину с разбега».			
	Написание реферата по теме: «Техника бега по пересечённой местности»			
	Написание сообщения по теме: «Виды лёгкой атлетики»			
	Самостоятельные занятия легкой атлетикой			
	Самостоятельные занятия бегом			
	Самостоятельные занятия прыжками			
	Самостоятельные занятия метанием мяча			
	Самостоятельные занятия спортивной ходьбой			
Раздел 3.	Волейбол		18	ЛРГв-2,3,5. ЛРПв-1,3.
Тема 3.1	Предупреждение травматизма при занятиях по волейболу	17-18	2	ЛРд/нв-1,3,5.
Тема 3.2	Прием и передача мяча.	19-24	6	ЛРсв-1.
Тема 3.3	Подачи	25-28	4	ЛРфв-1,2,3. ЛРТв-1
Тема 3.4	Нападающий удар. Блокирование мяча.	29-32	4	ЛРЭв-3
	Профессионально ориентированное содержание			ПРб 01,2,3,4,5,6.
Тема 3.6	Элементы и упражнения из раздела волейбола в профессии	33-34	2	ОК4,7,8.
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа:		3	
	Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях по волейболу»			
	Конспект зарисовка схемы площадки, выписка списка оборудования и инвентаря для игры в волейбол			
	Изучение правил игры и соревнований в волейбол			
	Совершенствование техники приема и передачи мяча			
	Совершенствование техники верхних передач			
	Совершенствование техники нижних передач			
	Совершенствование техники нападающего удара.			
Раздел 4.	Настольный теннис		6	ЛРГв-2,3,5.

Тема 4.1	Правила игры в настольный теннис. Подача мяча.	35-36	2	ЛРПВ-1,3. ЛРД/НВ-1,3,5. ЛРСВ-1. ЛРФВ-1,2,3. ЛРТВ-1 ЛРЭВ-3 ПРБ 01,2,3,4,5,6. ОК4,7,8.
Тема 4.2	Удары по мячу	37-38	2	
	Профессионально ориентированное содержание			
Тема 4.4	Упражнения из настольного тенниса в профессии.	39-40	2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа:		3	ЛРПВ-1,3. ЛРД/НВ-1,3,5. ЛРСВ-1. ЛРФВ-1,2,3. ЛРТВ-1 ЛРЭВ-3 ПРБ 01,2,3,4,5,6. ОК4,7,8.
	Комплекс утренней физзарядки. ОФП. Комплекс упражнений на плечевой пояс.			
	Комплекс утренней физзарядки. ОФП. Набивание теннисного шарика ракеткой.			
	Комплекс утренней физзарядки. ОФП. Комплекс упражнений на плечевой пояс.			
Раздел 5	Баскетбол		18	ЛРТВ-2,3,5. ЛРПВ-1,3. ЛРД/НВ-1,3,5. ЛРСВ-1. ЛРФВ-1,2,3. ЛРТВ-1 ЛРЭВ-3 ПРБ 01,2,3,4,5,6. ОК4,7,8.
Тема 5.1	Предупреждение травматизма при занятиях по баскетболу.	41-42	2	
Тема 5.2	Ведение мяча.	43-46	4	
Тема 5.3	Ловля и передача мяча	47-50	4	
Тема 5.4	Броски мяча в корзину.	51-54	4	
Тема 5.5	Тактика и техника в баскетболе.	55-56	2	
	Профессионально ориентированное содержание			
Тема 5.6	Элементы баскетбола в профессии.		2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа:		2	ЛРПВ-1,3. ЛРД/НВ-1,3,5. ЛРСВ-1. ЛРФВ-1,2,3. ЛРТВ-1 ЛРЭВ-3 ПРБ 01,2,3,4,5,6. ОК4,7,8.
	Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях спортивными играми (баскетбол)»			
	Конспект зарисовка схемы площадки, выписка списка оборудования и инвентаря для игры в баскетбол			
	Изучение правил игры по баскетболу «Официальные правила баскетбола»			
	Изучение жестов судьи в баскетболе			
	Совершенствование техники ведения мяча			
	Совершенствование техники броска мяча			
	Совершенствование тактики свободного нападения.			
	Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол			
Раздел 6.	Гимнастика		6	ЛРТВ-2,3,5.

Тема 6.1	Предупреждение травматизма при занятиях по гимнастике. Кувырки.	57-58	2	ЛРПВ-1,3. ЛРД/НВ-1,3,5. ЛРСВ-1. ЛРФВ-1,2,3. ЛРТВ-1 ЛРЭВ-3 ПРБ 01,2,3,4,5,6. ОК4,7,8.
Тема 6.2	Стойки. Растяжки и комбинация.	59-60	2	
Тема 6.3	Профессионально ориентированное содержание.			
	Элементы и упражнения из гимнастики в профессии.	61-62	2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа:		3	
	Выполнение комплексов утренней гимнастики.			
Раздел 7.	Футбол		8	ЛРГВ-2,3,5. ЛРПВ-1,3. ЛРД/НВ-1,3,5. ЛРСВ-1. ЛРФВ-1,2,3. ЛРТВ-1 ЛРЭВ-3 ПРБ 01,2,3,4,5,6. ОК4,7,8..
Тема 7.1	Предупреждение травматизма при занятиях по футболу.	63-64	2	
Тема 7.2	Удары по мячу. Остановки мяча	65-68	4	
Тема 7.3	Профессионально ориентированное содержание			
Тема 7.4	Элементы футбола в профессии.	69-70	2	
Тема 7.5	Кросс 3000 м. (юноши) 2000 м. (девушки). Учебно-контрольная игра в футбол. Промежуточная аттестация (зачет)	71-72	2	
ИТОГО		72		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала и плоскостной спортивной площадки (стадиона), оборудованных в соответствии с нормативными требованиями.

Оборудование спортивного зала:

- оборудованная площадка для игры в волейбол;
- оборудованная площадка для игры в баскетбол;
- оборудование для занятий спортивной гимнастикой.

Оборудование плоскостной площадки (стадиона):

- наличие оборудованного сектора для прыжков в длину с разбега;
- наличие оборудованного сектора для занятий бегом;
- оборудованная площадка для игры в футбол;
- оборудованная площадка для игры в волейбол;
- оборудованная площадка для занятий общефизической подготовкой.

Наличие спортивного инвентаря:

- волейбольные мячи;
- баскетбольные мячи;
- гимнастические маты;
- мелкий спортивный инвентарь.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. М., 2005.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. М., 2005.
3. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва: Альфа-М: ИНФРА-М, 2018. – 336
4. Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / автор- составитель: Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин; Кемеровский государственный институт культуры. - Кемерово: КемГИК, 2019. - 99 с.
5. Чертов, Н. В. Физическая культура: учебное пособие / Н. В. Чертов. - Ростов-наДону: ЮФУ, 2012. - 118 с.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / Шулятьев В.М. - Москва: Российский университет дружбы народов. 2012. - 288 с. -Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.
2. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Барчуков И.С. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с. - Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.
3. Лысова И.М. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И.А. - М.: Московский гуманитарный университет, 2012. - 161 с. - Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.
4. Холодов Ж.К. Терпя и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. Гриф УМО /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 8-е изд., стер. - М.: Академия, 2010. - 479 с.

5. Содержание и направленность оздоровительной физической тренировки: учебное пособие для студ. Всех специальностей и направлений подготовки / ред. В.А. Баранов. - М.: МГУУ ПМ, 2010.- 93 с.
6. В.Т. Никоноров. Физическая культура; учебное пособие. Чебоксары: Чуваш. Гос. педун-т, 2011. - 96 с
7. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие / Г.С. Туманян. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2009. - 335 с.

3.2.3 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения предмета

1. Собрание спортивной литературы [электронный ресурс]-Режим доступа <http://firuk.net/sportbook/>
2. ФИС: журнал «Физическая культура и спорт»: Золотая библиотека Здоровья [электронный ресурс] - Режим доступа <http://www.fismag.ru>
3. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
4. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
5. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
6. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения	Методы оценки
<p>ПРб1 - 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 редакции Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645)</p>	<p>оценка результатов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка рефератов, сообщений, презентаций. - Выполнение практических заданий - Выполнение тестовых упражнений - Участие в соревнованиях
<p>ПРб2 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	<p>оценка результатов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка рефератов, сообщений, презентаций. - Выполнение практических заданий - Выполнение тестовых упражнений - Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы
<p>ПРб3 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	<p>оценка результатов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка рефератов, сообщений, презентаций. - Выполнение практических заданий - Выполнение тестовых упражнений - Выполнение внеаудиторной самостоятельной работ
<p>ПРб4 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	<p>оценка результатов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка рефератов, сообщений, презентаций. - Выполнение практических заданий - Выполнение тестовых упражнений - Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы
<p>ПРб5 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p>	<p>оценка результатов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка рефератов, сообщений, презентаций. - Выполнение практических заданий - Выполнение тестовых упражнений - Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ)

К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА

ОУД.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальностей.

Уровень программы базовый
Форма обучения очная
Профиль получаемого образования: технологический
Объем программ 72 часа аудиторных занятий
Форма промежуточной аттестации: зачет

2024 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Результаты обучения, регламентированные ФГОС СОО.....стр. 27-29
2. Фонд оценочных средств по ОУД.06 Физическая культура.....стр. 20-27

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ, РЕГЛАМЕНТИРОВАННЫЕ ФГОС СОО

Содержание общеобразовательного предмета ОУД.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (базовый уровень) направлено на достижение всех личностных (далее – ЛР), метапредметных (далее – МР) и предметных (далее – ПР) результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО.

Личностные результаты отражают:

ЛР 1 - осознание обучающимися российской гражданской идентичности.

ЛР 2 - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению.

ЛР 3 - наличие мотивации к обучению и личностному развитию.

ЛР 4 - целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы.

Воспитательная работа по направлениям:

гражданского воспитания (ЛР гв):

ЛР гв 1 - сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

ЛР гв 2 - осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

ЛР гв 3 - принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

ЛР гв 4 - готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

ЛР гв 5 - готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;

ЛР гв 6 - умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

ЛР гв 7 - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

патриотического воспитания (ЛР пв):

ЛР пв 1 - сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ЛР пв 2 - ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;

ЛР пв 3 - идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

духовно-нравственного воспитания (ЛР д/нв):

ЛР д/нв 1 - осознание духовных ценностей российского народа;

ЛР д/нв 2 - сформированность нравственного сознания, этического поведения;

ЛР д/нв 3 - способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

ЛР д/нв 4 - осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ЛР д/нв 5 - ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

эстетического воспитания (ЛР эсв):

ЛР эсв 1 - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;

ЛР эсв 2 - способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

ЛР эсв 3 - убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

ЛР эсв 4 - готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности.

физического воспитания (ЛР фв):

ЛР фв 1 - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

ЛР фв 2 - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью;

ЛР фв 3 - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

трудового воспитания (ЛР тв):

ЛР тв 1 - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;

ЛР тв 2 - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

ЛР тв 3 - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

ЛР тв 4 - готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

экологического воспитания (ЛР эв):

ЛР эв 1 - сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

ЛР эв 2 - планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

ЛР эв 3 - активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

ЛР эв 4 - умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

ЛР эв 5 - расширение опыта деятельности экологической направленности.

ценности научного познания (ЛР цн/п):

ЛР цн/п 1 - сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

ЛР цн/п 2 - совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;

ЛР цн/п 3 - осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Метапредметные результаты (МР):

МР 1 - освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);

МР 2 – способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; ■

МР 3 - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности

предметных:

ПРб 01 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);

ПРб 02 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПРб 03 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПРб 04 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПРб 05 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессиональноприкладной сфере;

ПРб 06 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

2. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА ОУД.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) представлен в виде междисциплинарных заданий, направленных на контроль качества и управление процессами достижения ЛР, МР и ПР, а также на создание условий для формирования ОК у обучающихся посредством текущего контроля и промежуточной аттестации. ФОС разработан с опорой на синхронизированные образовательные результаты, с учетом профиля обучения, уровня освоения общеобразовательного предмета

ОУД.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» и профессиональной направленности образовательной программы по профессии.

№ раздела, темы	Коды образовательных результатов (ЛР, ЛРГв, ЛРПв, ЛРд/нв, ЛАэсв, ЛРфв, ЛРТв, ЛР эв, ЛР цн/п, МР, ПРб, ОК,)	Варианты междисциплинарных заданий
Раздел 1. Научно – методические основы формирования физической культуры и личности. Физическая культура в обеспечении здоровья.		
Тема 1.1 Физическая культура в обеспечении здоровья	ЛР 1,2,3,4 ЛРГв-1,2,3,5,7 ЛРфв-1,2,3 ЛРПв-1,2,3 МР-1,2,3 ПРб-1,2,3,4,5,6 ОК 4,6,8..	1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		
Тема 2.9 Развитие общей выносливости.	ЛР 1,2,3,4 ЛРГв-1,2,3,5,7 ЛРфв-1,2,3 ЛРПв-1,2,3 МР-1,2,3 ПРб-1,2,3,4,5,6 ОК 4,6,8..	1.Сдача норматива кросс 3000 метров-(юноши) 2. 2000метров-(девушки).
Раздел 3. Волейбол		
Тема 3.1 Предупреждение травматизма при занятиях по волейболу. Стойка и передвижения в волейболе. Правила игры в волейбол. Обучение приема и передачи мяча сверху двумя руками.	ЛР 1,2,3,4 ЛРГв-1,2,3,5,7 ЛРфв-1,2,3 ЛРПв-1,2,3 МР-1,2,3 ПРб-1,2,3,4,5,6 ОК 4,6,8..	1.Сдача норматива приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Учебно-контрольная игра.

Раздел 4. Настольный теннис		
Тема 4.1 Развитие общей выносливости. Правила игры в настольный теннис. Предупреждение травматизма при занятиях по настольному теннису. Стойка и передвижения при игре в настольный теннис.	ЛР 1,2,3,4 ЛРГв-1,2,3,5,7 ЛРфв-1,2,3 ЛРпв-1,2,3 МР-1,2,3 ПРб-1,2,3,4,5,6 ОК 4,6,8..	1.Подача мяча (короткая). 2.Подача мяча (длинная). 3. Учебно-контрольная игра.
Раздел 5 Баскетбол		
Тема 5.1 Развитие общей выносливости. Предупреждение травматизма при занятиях по баскетболу. Стойка и передвижения в баскетболе. Ведения мяча. Правила игры в баскетбол.	ЛР 1,2,3,4 ЛРГв-1,2,3,5,7 ЛРфв-1,2,3 ЛРпв-1,2,3 МР-1,2,3 ПРб-1,2,3,4,5,6 ОК 4,6,8..	1. Ведение мяча два шага и бросок в корзину. 2. Сдача норматива (броски мяча в корзину со штрафной линии) 3. Учебно-контрольная игра.
Раздел 6. Гимнастика.		
Тема 6.10 Развитие общей выносливости.	ЛР 1,2,3,4 ЛРГв-1,2,3,5,7 ЛРфв-1,2,3 ЛРпв-1,2,3 МР-1,2,3 ПРб-1,2,3,4,5,6 ОК 4,6,8..	1.Соединение в комбинацию из ранее пройденных элементов.
Тема 7.1 <u>Обучение ударам по мячу внешней стороной стопы.</u>	ЛР 1,2,3,4 ЛРГв-1,2,3,5,7 ЛРфв-1,2,3 ЛРпв-1,2,3 МР-1,2,3 ПРб-1,2,3,4,5,6 ОК 4,6,8..	1. Кросс 3000 м. (юноши) 2. 2000 м. (девушки). 3. Учебно-контрольная игра в футбол.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Нормативы	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	14,30
2. Бег на 800 м (мин, с)	3,10	3,20	3,30
3. Бег на 400 м (мин, с)	1,10	1,20	1,30
4. Бег на 200 м (с)	29.0	31.0	33.0
5. Бег на 100 м (с)	13.6	14.0	14.4
6. Прыжок в длину с места в (см)	230	210	190
7. Силовой тест подтягивание на высокой перекладине (количество раз).	13	11	9
8. Метание гранаты (м, см)	34	32	30
9. Прием и передача мяча над собой (кол. раз на технику)	10	10	10
10. Подачи по зонам (из 10 подач попасть по зонам)	5	4	3
11. Ведение мяча два шага и бросок в корзину (слева и справа), даётся по три попытки оценка по технике выполнения.			
12. Штрафные броски в корзину (кол. раз из 10 бросков)	5	4	3

Примечание. Упражнения по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Нормативы	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,30	12,30	13,40
2. Бег 800 м (мин, с)	3,50	4,00	4,10
3. Бег 400 м (мин, с)	1,30	1,40	1,50
4. Бег 200 м (с)	34.0	36.0	38.0
5. Бег 100 м (с)	17.0	17.2	17.6
6. Метание гранаты (м, см)	20	18	16
7. Прием и передача мяча над собой (к. раз на технику)	10	10	10
8. Подачи по зонам (из 10 подач попасть по зонам)	5	4	3
9. Штрафные броски в корзину (к. раз из 10 бросков)	5	4	3
10. Ведение мяча два шага и бросок в корзину (слева и справа), даётся по три попытки оценка по технике выполнения.			
11. Прыжки в длину с места (см)	180	160	140

Примечание. Упражнения по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.