

Приложение 2.10  
к ООП СПО по специальности  
44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ООД.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:**

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (в актуальной редакции);
- Федеральной образовательной программы среднего общего образования (в актуальной редакции);
- Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГБОУ ДПО «Институт развития профессионального образования»;
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.05 «Коррекционная педагогика в начальном образовании»;

**Организация-разработчик:** государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Ревдинский педагогический колледж»

**Разработчик:**

Царенкова Есения Алексеевна, преподаватель ГАПОУ СО «РПК»

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура».....                       | 4  |
| 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»...                                         | 12 |
| 3. Условия реализации общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» .....                                          | 22 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения результатов освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» ..... | 23 |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

**Цель дисциплины «Физическая культура»:** 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.

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО.

## 1.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины

В результате изучения литературы у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

### *1) гражданского воспитания:*

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических, демократических, семейных ценностей, в том числе в сопоставлении с жизненными ситуациями, изображенными в литературных произведениях;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность, в том числе в рамках школьного литературного образования, в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной деятельности;

### *2) патриотического воспитания:*

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России в контексте изучения произведений русской и зарубежной литературы, а также литературы народов России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, внимание к их воплощению в литературе, а также достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде, отраженным в художественных произведениях;
- идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу, в том числе воспитанные на примерах из литературы;

### *3) духовно-нравственного воспитания:*

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию, в том числе представленную в литературном произведении, и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности, характеризуя поведение и поступки персонажей художественной литературы;

- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни, в соответствии с традициями народов России, в том числе с использованием литературных произведений;

*4) эстетического воспитания:*

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

- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства, в том числе литературы;

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

- готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности, в том числе при выполнении творческих работ по литературе;

*5) физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:*

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

- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью, в том числе с соответствующей оценкой поведения и поступков литературных героев;

*6) трудового воспитания:*

- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие, в том числе при чтении произведений о труде и тружениках, а также на основе знакомства с профессиональной деятельностью героев отдельных литературных произведений;

- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность в процессе литературного образования;

- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы, в том числе ориентируясь на поступки литературных героев;

- готовность и способность к образованию и самообразованию, к продуктивной читательской деятельности на протяжении всей жизни;

*7) экологического воспитания:*

– сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем, представленных в художественной литературе;

– планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества, с учетом осмысления опыта литературных героев;

– активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде, в том числе показанных в литературных произведениях; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

– расширение опыта деятельности экологической направленности, в том числе представленной в произведениях русской, зарубежной литературы и литературы народов России;

*8) ценности научного познания:*

– сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

– совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира с использованием изученных и самостоятельно прочитанных литературных произведений;

– осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную исследовательскую деятельность индивидуально и в группе, в том числе на литературные темы.

В процессе достижения личностных результатов освоения обучающимися программы среднего общего образования, в том числе литературного образования, у обучающихся совершенствуется эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:

– самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;

– саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;

– внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;

– эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;

– социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты, учитывая собственный читательский опыт.

***Метапредметные результаты:***

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, заложенную в художественном произведении, рассматривать ее всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения литературных героев, художественных произведений и их фрагментов, классификации и обобщения литературных фактов;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях, в том числе при изучении литературных произведений, направлений, фактов историко-литературного процесса;
- разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия, в том числе при выполнении проектов по литературе;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем с использованием собственного читательского опыта.

У обучающегося будут сформированы следующие *базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности на основе литературного материала, навыками разрешения проблем с использованием художественных произведений; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- осуществлять различные виды деятельности для получения нового знания по литературе, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами современного литературоведения;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях с учетом собственного читательского опыта;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу при изучении литературных явлений и процессов, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт, в том числе читательский;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания, в том числе полученные в результате чтения и изучения литературных произведений, в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

– выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

– владеть навыками получения литературной и другой информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления при изучении той или иной темы по литературе;

– создавать тексты в различных форматах и жанрах (сочинение, эссе, доклад, реферат, аннотация и другие) с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

– оценивать достоверность, легитимность литературной и другой информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;

– использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

– владеть навыками распознавания и защиты литературной и другой информации, информационной безопасности личности.

У обучающегося будут сформированы *умения общения* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

– осуществлять коммуникации во всех сферах жизни, в том числе на уроке литературы и во внеурочной деятельности по предмету "Литература";

– распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, опираясь на примеры из литературных произведений;

– владеть различными способами общения и взаимодействия в парной и групповой работе на уроках литературы; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

– развернуто и логично излагать в процессе анализа литературного произведения свою точку зрения с использованием языковых средств.

У обучающегося будут сформированы *умения самоорганизации* как части регулятивных универсальных учебных действий:

– самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности, включая изучение литературных произведений, и жизненных ситуациях;

– самостоятельно составлять план решения проблемы при изучении литературы с учетом имеющихся ресурсов, читательского опыта, собственных возможностей и предпочтений;

– давать оценку новым ситуациям, в том числе изображенным в художественной литературе;



- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений с использованием читательского опыта;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретенный опыт с учетом литературных знаний;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, в том числе в вопросах литературы, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.

У обучающегося будут сформированы *умения самоконтроля*, принятия себя и других как части регулятивных универсальных учебных действий:

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения, опираясь на примеры из художественных произведений;
- оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности, в том числе в процессе чтения художественной литературы и обсуждения литературных героев и проблем, поставленных в художественных произведениях;
- признавать свое право и право других людей на ошибку в дискуссиях на литературные темы;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека, используя знания по литературе.

У обучающегося будут сформированы *умения совместной деятельности*:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы на уроке и во внеурочной деятельности по литературе;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы на уроках литературы и во внеурочной деятельности по учебному предмету "Литература";
- оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, в том числе литературные, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

### **Предметные результаты:**

По учебному предмету «Физическая культура» (базовый уровень) требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

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);

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

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики 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 физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

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

Содержание дисциплины «Физическая культура» направлено в том числе на формирование следующих *общих компетенций*:

| <b>Код компетенции</b> | <b>Формулировка компетенции</b>                                                                                                                                                       | <b>Знания, умения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 08                  | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | <p><b>Умения:</b></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной <i>специальности</i></p> <p><b>Знания:</b></p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> <p>основы здорового образа жизни</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для <i>специальности</i></p> <p>средства профилактики перенапряжения</p> |

|         |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                           |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК 1.2. | Организовывать процесс обучения обучающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, в соответствии с санитарными нормами и правилами, реализовывать программы индивидуального развития | <b>Умения:</b><br>формировать мотивацию к обучению обучающихся с сохранным развитием и ограниченными возможностями здоровья                                                                               |
|         |                                                                                                                                                                                                     | <b>Знания:</b><br>теоретические основы физической культуры                                                                                                                                                |
| ПК 2.2. | Реализовывать программы внеурочной деятельности обучающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, в соответствии с санитарными нормами и правилами.                                  | <b>Умения:</b><br>реализовывать современные, в том числе интерактивные, формы и методы организации внеурочной деятельности по направлениям развития личности                                              |
|         |                                                                                                                                                                                                     | <b>Знания:</b><br>теоретические основы физической культуры                                                                                                                                                |
| ПК 3.4. | Выстраивать траекторию профессионального роста на основе результатов анализа эффективности воспитательной деятельности и самоанализа.                                                               | <b>Умения:</b><br>строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий обучающихся с сохранным развитием и ограниченными возможностями здоровья, половозрастных и индивидуальных особенностей |
|         |                                                                                                                                                                                                     | <b>Знания:</b><br>теоретические основы физической культуры                                                                                                                                                |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

| <b>Вид учебной работы</b>                                                                                  | <b>Объем в часах</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Объем образовательной программы дисциплины</b>                                                          | <b>72</b>            |
| в т. ч.:                                                                                                   |                      |
| <b>Основное содержание</b>                                                                                 | <b>72</b>            |
| в т. ч.:                                                                                                   |                      |
| теоретическое обучение                                                                                     | 8                    |
| практические занятия (из них профессионально-ориентированное содержание – в форме практической подготовки) | 62 / 10              |
| <b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>                                                 | <b>2</b>             |

## 2.2. Содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                                             | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)                                                                                                                                                               | Объем часов |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1                                                                                                       | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3           |
| <b>Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека</b>                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>4</b>    |
| <b>Основное содержание</b>                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>2</b>    |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>2</b>    |
|                                                                                                         | 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, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО                                  |             |
|                                                                                                         | Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. 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.<br>Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека                                                                                        |             |
|                                                                                                         | <b>Профессионально ориентированное содержание:</b> разработка комплекса упражнений для детей младшего школьного возраста для оздоровления организма                                                                                                                                                            |             |
|                                                                                                         | Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья ( <i>дыхательная</i>                                                       |             |

| Наименование разделов и тем                                                  | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Объем часов |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|                                                                              | <p><i>гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</i></p> <p>Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность</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</p> <p>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</p> <p>Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля</p> |             |
| <p><b>Тема 1.2.</b><br/>Профессионально-прикладная физическая подготовка</p> | <p><b>Содержание учебного материала</b></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 труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики</p> <p><b>Профессионально ориентированное содержание:</b> Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики для детей с ОВЗ</p> <p>Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2           |

| Наименование разделов и тем                                                                                                                       | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)                                                                                                                                                                                                                                                 | Объем часов |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|                                                                                                                                                   | Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств                                                                                                                                                        |             |
| <b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>66</b>   |
| <b>*Профессионально ориентированное содержание</b>                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>16</b>   |
| <b>Тема 2.1.</b><br>Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>2</b>    |
|                                                                                                                                                   | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |             |
|                                                                                                                                                   | Освоение методик составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения<br>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности                                                                                                           |             |
| <b>Тема 2.2.</b><br>Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>2</b>    |
|                                                                                                                                                   | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |             |
|                                                                                                                                                   | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений<br>Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»<br><b>Профессионально ориентированное содержание:</b> Составление и разбор диагностики тестирования ГТО для детей школьного возраста |             |
| <b>Тема 2.3.</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности                                                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>2</b>    |
|                                                                                                                                                   | <b>Практические занятия</b><br>Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |
| <b>Тема 2.4.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм                                                                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>2</b>    |
|                                                                                                                                                   | <b>Практические занятия</b><br>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики                                                                                                                                                                                                                          |             |

| <b>Наименование разделов и тем</b>                                                         | <b>Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)</b>                                                                                                                   | <b>Объем часов</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности                                                                                                                                                                                     |                    |
|                                                                                            | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности                                                                                            |                    |
| <b>Тема 2.5.</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка                       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                      | <b>8</b>           |
|                                                                                            | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                               |                    |
|                                                                                            | Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания                                      |                    |
|                                                                                            | Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)                                                                                                                             |                    |
| <b>Основное содержание</b>                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>50</b>          |
| <b>Учебно-тренировочные занятия</b>                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>50</b>          |
| <b>Гимнастика</b>                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>14</b>          |
| <b>Тема 2.6.</b><br>Основная гимнастика                                                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                      | <b>2</b>           |
|                                                                                            | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                               |                    |
|                                                                                            | Техника безопасности на занятиях гимнастикой.<br>Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.                                                                                    |                    |
|                                                                                            | <b>Профессионально ориентированное содержание:</b> Разработка памяток и буклетов для детей школьного возраста на тему ТБ на занятиях по гимнастики                                                                                                                        |                    |
|                                                                                            | Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.<br>Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки |                    |
| <b>Тема 2.7.</b><br>Спортивная гимнастика                                                  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                      | <b>4</b>           |
|                                                                                            | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                               |                    |



| Наименование разделов и тем                                                                                                                                      | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Объем часов |       |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                      |                                                                          |                                          |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--|
|                                                                                                                                                                  | <p>Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)</p> <p>Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)</p> <p>Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)</p> <p>Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:</p> <table border="1" data-bbox="539 564 1798 1090"> <thead> <tr> <th data-bbox="539 564 1137 608">Девушки</th> <th data-bbox="1137 564 1798 608">Юноши</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="539 608 1137 831">1. Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок</td> <td data-bbox="1137 608 1798 831">1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="539 831 1137 1018">2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна</td> <td data-bbox="1137 831 1798 1018">2. Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="539 1018 1137 1090">3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой</td> <td data-bbox="1137 1018 1798 1090">3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь</td> </tr> </tbody> </table> | Девушки     | Юноши | 1. Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок | 1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад. | 2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна | 2. Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад) | 3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой | 3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь |  |
| Девушки                                                                                                                                                          | Юноши                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |       |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                      |                                                                          |                                          |  |
| 1. Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок | 1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |             |       |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                      |                                                                          |                                          |  |
| 2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна                                          | 2. Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |             |       |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                      |                                                                          |                                          |  |
| 3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой                                                                                         | 3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |       |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                      |                                                                          |                                          |  |
| <p><b>Тема 2.8.</b><br/>Акробатика</p>                                                                                                                           | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».</p> <p>Совершенствование акробатических элементов</p> <p>Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4           |       |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                      |                                                                          |                                          |  |

| Наименование разделов и тем                                                                                      | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)                                                                                                                                                           | Объем часов |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Тема 2.9 (1). <sup>1</sup> Аэробная гимнастика                                                                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2</b>    |
|                                                                                                                  | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |
|                                                                                                                  | Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.                                                                                                                                                                     |             |
|                                                                                                                  | Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).                                                                                                                                                                        |             |
| Тема 2.9 (2). Атлетическая гимнастика                                                                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2</b>    |
|                                                                                                                  | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |
|                                                                                                                  | Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами                                                                                              |             |
|                                                                                                                  | Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.                                                                                                                                                                                                            |             |
| <b>Спортивные игры</b>                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>16</b>   |
| Тема 2.10. Футбол                                                                                                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>4</b>    |
|                                                                                                                  | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |
|                                                                                                                  | Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. |             |
| Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |             |

<sup>1</sup>Профессиональная образовательная организация выбирает одну из двух тем: аэробная гимнастика или атлетическая гимнастика.

| Наименование разделов и тем          | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Объем часов |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|                                      | Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |             |
|                                      | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |
| <b>Тема 2.11.</b><br>Баскетбол       | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча</p> <p><b>Профессионально ориентированное содержание:</b> Организация и проведение гимнастики для кистей и пальцев рук</p> <p>Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p> | <b>6</b>    |
| <b>Тема 2.12.</b><br>Волейбол        | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, 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> <p>Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>6</b>    |
| <b>Лыжная подготовка<sup>2</sup></b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>10</b>   |

<sup>2</sup>Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять тематический блок «Лыжная подготовка» освоением расширенного содержания блоков «Лёгкая атлетика», «Гимнастика» и «Спортивные игры».

| Наименование разделов и тем            | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Объем часов |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Тема 2.13.</b><br>Лыжная подготовка | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>10</b>   |
|                                        | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |             |
|                                        | Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке». Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов |             |
| <b>Легкая атлетика</b>                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>10</b>   |
| <b>Тема 2.14.</b><br>Лёгкая атлетика   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>10</b>   |
|                                        | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |             |
|                                        | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |             |
|                                        | Совершенствование техники спринтерского бега                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |
|                                        | Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)))                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |
|                                        | Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |
|                                        | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             |
|                                        | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |             |
|                                        | Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |
|                                        | Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |             |
|                                        | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |             |
|                                        | Техника безопасности на занятиях. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов по видам спорта.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |             |
|                                        | Выполнение технико-тактических приёмов по видам спорта. Разбор правил.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии) | Объем часов |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|                             | Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)                                                                                | 2           |
| Всего:                      |                                                                                                                                                  | 72          |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы имеется:

- (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;
- оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины.

Имеется оборудование и инвентарь для организации спортивных игр, гимнастики, легкой атлетики, общефизической подготовки, лыжной подготовки, подвижных игр, **соревнований.**

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

##### **3.2.1. Основное издание**

1. Борисова М.М. Физическая культура: для среднего профессионального образования. М. М. Борисова. – Издательский центр «Академия», 2024г.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, проверочных и контрольных работ, оценки индивидуальных проектов, докладов и т.п. Обучение по учебной дисциплине «Физическая культура» завершается дифференцированным экзаменом.

| <i>Результаты обучения</i>          | <i>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Личностные результаты</i>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение индивидуальных и групповых исследовательских проектов</li> <li>– выполнение практико-ориентированных заданий профессиональной направленности</li> <li>– описание ситуаций</li> <li>– собеседование</li> <li>– ролевая игра</li> <li>– портфолио, дневник участия в социально значимой и профессиональной деятельности</li> </ul>                                                                   |
| <i>Метапредметные результаты</i>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение индивидуальных и групповых исследовательских проектов</li> <li>– семинар</li> <li>– экспертная оценка выполнения самостоятельной работы</li> <li>– собеседование</li> <li>– ролевая игра</li> <li>– оценка аналитической работы с информацией, текстом</li> <li>– публичное выступление на конференции, семинаре</li> <li>– практико-ориентированные задания интегрированного характера</li> </ul> |
| <i>Предметные результаты</i>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение комплексов упражнений;</li> <li>– тестирование физических качеств;</li> <li>– сдача нормативов;</li> <li>– сообщение / доклад учащегося с демонстрацией результатов наблюдений;</li> <li>– участие в дискуссии по решению проблемного вопроса</li> <li>– тестовые задания</li> <li>– доклад на заданную тему</li> </ul>                                                                            |
| <i>Общие компетенции</i>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>– экспертное наблюдение за деятельностью на УЗ;</li> <li>– оценивание выполнения индивидуальных и групповых заданий;</li> <li>– письменные работы проблемного характера</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                              |
| <i>Профессиональные компетенции</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– практико-ориентированные задания интегрированного характера</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

## Контрольно-оценочные средства

### 1. Контрольно-оценочные материалы для входного контроля

#### Проверяемые планируемые результаты

- Умение выполнять контрольный норматив в соответствии с возрастными нормами.
- Умение выполнять предложенный норматив технически правильно.

#### Перечень нормативов:

- Прыжок с места
- бег 60 м
- отжимание от пола (девушки), подтягивание (юноши)

#### Критерии оценивания:

| Наименование<br>испытания                                       | Нормативы |     |     |         |     |     |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|-----|-----|---------|-----|-----|
|                                                                 | Юноши     |     |     | Девушки |     |     |
|                                                                 | 3         | 4   | 5   | 3       | 4   | 5   |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                | 190       | 192 | 213 | 157     | 173 | 188 |
| Бег на 60 м (с)                                                 | 9,0       | 8,4 | 7,9 | 10,7    | 9,9 | 9,2 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | -         | -   | -   | 8       | 12  | 17  |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)    | 8         | 12  | 15  | -       | -   | -   |

### 2. Контрольно-оценочные материалы для текущей аттестации

Текущий контроль осуществляется в ходе учебных занятий в т. ч в форме наблюдения.

Текущий контроль осуществляется в ходе обучения новым двигательным действиям и выполнении технико-тактических приёмов в игровой деятельности и используется для корректировки техники выполнения двигательных действий на этапе их освоения.

Выполнение контрольных упражнений осуществляется в заключительной части учебного занятия индивидуально и оценивается преподавателем в соответствии с критериями. Задания, имеющие практико-ориентированное содержание, также оцениваются в ходе текущего контроля

Пример задания практико-ориентированного содержания (на примере темы 1.5)

1. Составить профессиограмму выбранной профессии/специальности, заполнив таблицу.

| Группа труда | Рабочее положение | Рабочие движения | Основные сенсорные и функциональные системы, | Неблагоприятные внешние условия или | Профессиональные заболевания |
|--------------|-------------------|------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|
|              |                   |                  |                                              |                                     |                              |



|  |  |  |                                    |                             |  |
|--|--|--|------------------------------------|-----------------------------|--|
|  |  |  | обеспечивающие<br>трудовой процесс | производственные<br>факторы |  |
|  |  |  |                                    |                             |  |

### Критерии оценивая профиограммы

| Оценка «5»                                                                        | Оценка «4»                                                                      | Оценка «3»                                                                               | Оценка «2»                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Даны ответы на все поставленные вопросы, содержание ответов полное, исчерпывающее | Даны ответы на все поставленные вопросы, но содержание ответов не совсем полное | Даны ответы на более половину (50%) поставленных вопросов, содержание ответов не полное. | Даны ответы меньше чем на половину поставленных вопросов, содержание ответов краткое. |

Пример задания практико-ориентированного содержания (на примере темы 2.4).

2. Разработать конспект производственной /или профилактической гимнастики.

#### Форма конспекта для производственной и профилактической гимнастики

Вводная гимнастика включает 6-8 упражнений, физкультурная минутка- 5-7 упражнений. Физкульт-пауза -2-3 упражнения. Профилактическая гимнастика – 9-10 упражнений. Для составления комплексов производственной гимнастики можно использовать эластичные ленты, стулья. Для составления комплексов профилактической гимнастики можно использовать разнообразный спортивный инвентарь.

| №<br>п/п | Описание упражнения | Дозировка | Графическое<br>изображение<br>(схематично) | Организационно -<br>методические указания |
|----------|---------------------|-----------|--------------------------------------------|-------------------------------------------|
|          | И.п.- о.с           | 3-4 раза  |                                            | Спина прямая, руки в локтях не сгибать    |
|          | 1-                  |           |                                            |                                           |
|          | 2                   |           |                                            |                                           |
|          | 3                   |           |                                            |                                           |
|          | 4                   |           |                                            |                                           |

Дополнительно учитывается:

- для профилактической гимнастики-изменение исходных положений, использование профилактических упражнений, дополнительного инвентаря и оборудования;
- для вводной гимнастики -наличие упражнений, сходных с рабочими;
- для физкультурной паузы - нагрузка на мышечные группы-антагонисты.

Пример задания практико-ориентированного содержания (на примере темы 2.5).

2. Разработать конспект профессионально-прикладной физической подготовки для первой группы труда.

#### Форма конспекта профессионально-прикладной физической подготовки

(9-10 упражнений)

| N<br>п/п | Описание<br>упражнения | Дозировка | Графическое<br>изображение<br>(схематично) | Организационно<br>-методические указания     |
|----------|------------------------|-----------|--------------------------------------------|----------------------------------------------|
|          | И.п.- о.с              | 3-4 раза  |                                            | Спина прямая,<br>руки в локтях не<br>сгибать |
|          | 1-                     |           |                                            |                                              |
|          | 2                      |           |                                            |                                              |
|          | 3                      |           |                                            |                                              |
|          | 4                      |           |                                            |                                              |

### Критерии оценивая комплексов производственной и профилактической гимнастики

| Оценка «5»                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Оценка «4»                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Оценка «3»                                                                                                                                                                                                                                                                           | Оценка «2»                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, соблюдение требований к оформлению и терминологии, правильно подобранная дозировка, наличие графического изображения, правильно сформулированные методические указания. | соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, соблюдение требований к оформлению и терминологии, правильно подобранная дозировка, отсутствует графическое изображение, правильно сформулированные методические указания. | соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, правильно подобранная дозировка, отсутствует графическое изображение, допущены ошибки в терминологии и формулировке методических указаний. | Полное несоответствие поставленным требованиям |

### 3. Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне».

| Наименование испытания                                          | Нормативы |     |     |         |     |     |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|-----|-----|---------|-----|-----|
|                                                                 | Юноши     |     |     | Девушки |     |     |
|                                                                 | 3         | 4   | 5   | 3       | 4   | 5   |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                | 190       | 192 | 213 | 157     | 173 | 188 |
| Бег на 60 м (с)                                                 | 9,0       | 8,4 | 7,9 | 10,7    | 9,9 | 9,2 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | -         | -   | -   | 8       | 12  | 17  |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)    | 8         | 12  | 15  | -       | -   | -   |
| Поднимание туловища из положения                                | 35        | 41  | 51  | 32      | 37  | 45  |

|                                                                                                    |    |    |     |    |    |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|-----|----|----|-----|
| лежа на спине<br>(количество раз<br>за 1 мин)                                                      |    |    |     |    |    |     |
| Наклон вперед<br>из положения<br>стоя на<br>гимнастической<br>скамье (от<br>уровня скамьи<br>– см) | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +16 |

| Наименование<br>испытания                                                                          | Нормативы |     |     |         |     |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|-----|---------|-----|-----|
|                                                                                                    | Юноши     |     |     | Девушки |     |     |
|                                                                                                    | 3         | 4   | 5   | 3       | 4   | 5   |
| Прыжок в длину<br>с места толчком<br>двумя ногами<br>(см)                                          | 190       | 192 | 213 | 157     | 173 | 188 |
| Бег на 60 м (с)                                                                                    | 9,0       | 8,4 | 7,9 | 10,7    | 9,9 | 9,2 |
| Сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лежа на<br>полу<br>(количество раз)                        | -         | -   | -   | 8       | 12  | 17  |
| Подтягивание из<br>виса на высокой<br>перекладине<br>(количество раз)                              | 8         | 12  | 15  | -       | -   | -   |
| Поднимание<br>туловища из<br>положения лежа<br>на спине<br>(количество раз<br>за 1 мин)            | 35        | 41  | 51  | 32      | 37  | 45  |
| Наклон вперед<br>из положения<br>стоя на<br>гимнастической<br>скамье (от<br>уровня скамьи –<br>см) | +6        | +8  | +13 | +7      | +9  | +16 |

**Тестовое задание:**

| №<br>п/п | Задание                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | Выберите один правильный вариант ответа<br><i>К основным задачам физического воспитания относятся:</i><br>1) оздоровительные, воспитательные, коррекционные;<br><b>2) оздоровительные, образовательные, воспитательные;</b><br>3) развивающие, оздоровительные, профилактические |
| 2        | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов                                                                                                                                                                                                                         |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p><i>В физкультурно-спортивный комплекс ГТО не входят следующие испытания</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) челночный и обычный бег;</li> <li>2) <b>дартс;</b></li> <li>3) самооборона без оружия;</li> <li>4) прыжки в длину с места и с разбега;</li> <li>5) стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия сидя и стоя;</li> <li>6) <b>стрельба из лука</b></li> </ol>                                                                                                                                                                                            |
| 3  | <p>Дополните</p> <p><i>Здоровый образ жизни – это _____</i></p> <p><b>образ жизни, направленный на сохранение и укрепление здоровья</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 4  | <p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Производственная физическая культура используется с целью:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) развития профессионально-значимых физических и психических качеств;</li> <li>2) <b>снижения воздействия факторов риска трудовой деятельности для здоровья;</b></li> <li>3) восстановления после полученных травм на производстве.</li> <li>4) <b>повышения работоспособности</b></li> </ol>                                                                                                                    |
| 5  | <p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.</p> <p><i>Человек не ведет здоровый образ жизни, если:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) положительно и результативно снижает или устраняет воздействие факторов риска;</li> <li>2) рационально организует и распределяет свое свободное время с обязательным использованием средств и методов активного отдыха;</li> <li>3) <b>занимается физической культурой и имеет вредные привычки;</b></li> <li>4) систематически занимается физической культурой;</li> <li>5) <b>имеет компьютерную зависимость</b></li> </ol> |
| 6  | <p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Основные условия организации и проведения безопасных занятий по физической культуре:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) выполнение высокоинтенсивных упражнений;</li> <li>2) <b>контроль за переносимостью физической нагрузки;</b></li> <li>3) несоблюдение техники безопасности;</li> <li>4) <b>применение исправного спортивного инвентаря и оборудования</b></li> </ol>                                                                                                                                  |
| 7. | <p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Применение самоконтроля на занятиях физической культурой необходимо:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) <b>для коррекции физической нагрузки;</b></li> <li>2) для профилактики вредных привычек;</li> <li>3) <b>для оценки воздействия физических упражнений на организм;</b></li> <li>4) все вышеперечисленное</li> </ol>                                                                                                                                                                                   |
| 8  | <p>Дополните предложение:</p> <p>Культура здоровья и безопасного образа жизни - это _____</p> <p><b>часть общей культуры человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья и обеспечение безопасного поведения в повседневной жизни.</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 9  | <p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Рациональное питание при занятиях физической культурой должно:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) <b>восполнять энергетические затраты организма;</b></li> <li>2) вызывать ожирение;</li> <li>3) <b>обеспечивать витаминами и микроэлементами;</b></li> <li>4) вызывать интоксикацию организма.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                   |
| 10 | <p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.</p> <p><i>Укажите отрицательные последствия воздействия употребления алкоголя на организм человека:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) <b>риск возникновения инфарктов миокарда;</b></li> <li>2) оздоровительное воздействие на организм</li> <li>3) <b>разрушение клеток мозга;</b></li> </ol>                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                       | <b>4) физическая и психологическая зависимость</b>                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                             |
| 11                                                                                                                                    | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.<br><i>Двигательная рекреация на производстве представлена в следующих формах:</i><br>1) утренняя гимнастика;<br><b>2) физкультурные паузы;</b><br>3) оздоровительный бег;<br><b>4) физкультурные минутки</b>                                                    |                                                                             |
| 12.                                                                                                                                   | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.<br><i>При подборе физических упражнений в первую очередь нужно учитывать:</i><br>1) личные предпочтения;<br><b>2) состояние здоровья;</b><br>3) состояние функциональных систем;<br>4) климато-географические условия для занятий;<br>5) все вышеперечисленное. |                                                                             |
| 13                                                                                                                                    | Дополните<br>Средствами профессионально-прикладной физической подготовки являются _____ упражнения<br><b>специальные</b>                                                                                                                                                                                                 |                                                                             |
| 14                                                                                                                                    | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.<br><i>Перечислите антропометрические показатели:</i><br>1) спирометрия<br>2) пульсометрия<br><b>3) динамометрия;</b><br>4) проба Штанге<br><b>5) измерение окружности грудной клетки</b>                                                                        |                                                                             |
| 15. Определите соответствие (физические способности)                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                             |
| А. Развитие силы зависит от                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1. Способности головного мозга быстро перерабатывать поступающую информацию |
| Б. Развитие выносливости зависит от                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2. Подвижности суставов и эластичности мышечно-связочного аппарата          |
| В. Координационные способности зависят от                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3. Содержания тестостерона                                                  |
| Г. Гибкость зависит от                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4. Функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы      |
| <b>А-3, Б-4<br/>В-1, Г-2</b>                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                             |
| 16. Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                             |
| А. Система физических упражнений, направленная на повышение подвижности в суставах                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1. Антистрессовая пластическая гимнастика                                   |
| Б. Система статических физических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц, разработанная американкой Кэлламан Пинкни |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2. Суставная гимнастика                                                     |
| В. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него.                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3. Калланетика                                                              |
| Г. Система физических упражнений, направленная на расслабление и снятие психоэмоционального напряжения                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4. Кроссфит                                                                 |
| Д. Система физических упражнений, включающая высокоинтенсивные и силовые тренировки                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5. Акваэробика                                                              |
| <b>А- 2, Б – 3,<br/>В-5, Г – 1,<br/>Д- 4</b>                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                             |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 201223266649143978862082267291933668049671996233

Владелец Бормотова Лариса Владимировна

Действителен с 04.09.2024 по 04.09.2025