

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ
Краевое государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Вяземский лесхоз-техникум им. Н. В. Усенко»
(КГБ ПОУ ВЛХТ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.10 «Физическая культура»

по профессии 23.01.06

"Машинист дорожных и строительных машин"

2024 г.

Согласовано
Зам. Директора по УР
Ручий Н.Д.
«30» 08 2024 г.

Рассмотрена
Предметной (цикловой)
Комиссией ОД

Протокол
№ 1
от 30.08 2024 г.

Председатель
Мереняшев Е.В.

Разработчик: Королёв С.В., преподаватель КГБ ПОУ ВЛХТ

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности по профессии 23.01.06 "Машинист дорожных и строительных машин" утвержденного от 13 мая 2022 г. N 328.

1.2 Место предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Программа предмета ОУД.10 «Физическая культура» входит в общеобразовательный учебный цикл.

Связь с другими учебными предметами: физической культуры связана со всеми дисциплинами как общеобразовательного, общепрофессионального цикла, так и профессиональными модулями.

Изучается в 1,2 семестрах.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО по профессии 23.01.06 и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, 	<p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 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;</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	<p>оценивать риски последствий деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;	ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности,

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	<p>-овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; 	<p>использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 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</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	- развивать способность понимать мир с позиции другого человека	
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладения универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению 	<p>ПРБ 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);</p> <p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;	<p>ПРБ 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;</p> <p>ПРБ 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	156
в т. ч.	
Основное содержание	156
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	154
В форме практической подготовки	10
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	18
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	16
Индивидуальный проект (да/нет)**	-
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	1, 2 семестр

2.2. Календарно-тематическое планирование

Наименование разделов и тем	№ урока	Содержание учебного материала: теоретические занятия, практические занятия, занятия в форме практической подготовки, профессионально-ориентированное содержание)	объем часов всего/ теор/пр, проф- ориент	Дата проведения	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5	6
I семестр					
Теоретическое обучение. Физическая культура как часть культуры общества и человека.			2		
Тема 1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	1	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.	1		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2	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.	1		
		ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ	156		
		УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ	156		
		Раздел 2. Профессионально ориентированное содержание	18(-2)		
Тема 2.1 Подбор упражнений,	3	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток,	1		ОК 01, ОК 04, ОК 08

составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой		физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения			
	4	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	1		
Раздел 1. Гимнастика			30(-4)		
Тема 1.1. Основная гимнастика	5-6 (1-2)	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	2		ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.2. Основная гимнастика	7-8 (3-4)	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	2		
Раздел 3. Легкая атлетика			30(-20)		
Тема 3.1 Лёгкая атлетика	9-10 (1-2)	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	2		ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 3.2 Лёгкая атлетика	11-12 (3-4)	Совершенствование техники спринтерского бега.	2		
Тема 3.3 Лёгкая атлетика	13-14 (5-6)	Совершенствование техники эстафетного бега 4 *100 м. бега по прямой с различной скоростью.	2		
Тема 3.4 Лёгкая атлетика	15-16 (7-8)	Совершенствование техники эстафетного бега 4*400 м. бега по прямой и на повороте с различной скоростью.	2		
Тема 3.5 Лёгкая атлетика	17-18 (9-10)	Совершенствование техники средние 500 м (девушки) и 1 000 м (юноши).	2		
Тема 3.6	19-20	Совершенствование техники длинные дистанции 2 000 м	2		

Лёгкая атлетика	(11-12)	(девушки) и 3 000 м (юноши).			
Тема 3.7 Лёгкая атлетика	21-22 (13-14)	Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	2		
Тема 3.8 Лёгкая атлетика	23-24 (15-16)	Совершенствование техники кроссового бега.	2		
Тема 3.9 Лёгкая атлетика	25-26 (17-18)	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики.	2		
Тема 3.10 Лёгкая атлетика	27-28 (19-20)	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2		
Раздел 2. Профессионально ориентированное содержание			18 (-4)		
Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	29-30 (3-4)	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»			ОК 01, ОК 04, ОК 08
Раздел .4 Спортивные игры			44(-18)		
Тема 4.1 Волейбол	31-32 (1-2)	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча.	2		ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 4.2 Волейбол	33-34 (3-4)	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками.	2		
Тема 4.3 Волейбол	35-36 (5-6)	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении.	2		

Тема 4.4 Волейбол	37-38 (7-8)	Освоение приёмов тактики защиты и нападения.	2		ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 4.5 Волейбол	39-40 (9-10)	Совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.	2		
Тема 4.6 Волейбол	41-42 (11-12)	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	2		
Тема 4.7 Волейбол	43-44 (13-14)	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	2		
Тема 4.8 Волейбол	45-46 (15-16)	Изучение правила судейства. Учебная игра. Мини-волейбол.	2		
Тема 4.9 Волейбол	47-48 (15-16)	Учебная игра. Мини-волейбол.	2		
		Раздел 2. Профессионально ориентированное содержание	18 (-6)		
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка работоспособности	49-50 (5-6)	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2		ОК 01, ОК 04, ОК 08
Раздел 1. Гимнастика			30(-16)		
Тема 1.3. Спортивная гимнастика	51-52 (3- 4)	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)	2		
Тема 1.4. Спортивная гимнастика	53-54 (5- 6)	Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)	2		
Тема 1.5. Спортивная гимнастика	55-56 (7-8)	Освоение и совершенствование элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики: Девушки: Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок. Юноши: Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и	2		ОК 01, ОК 04, ОК 08

		разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.			
Тема 1.6. Спортивная гимнастика	57-58 (9-10)	Девушки.Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна. Юноши. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад).	2		
Тема 1.7. Акробатика	59-60 (11-12)	Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо.	2		
Тема 1.8. Акробатика	61-62 (13-14)	Освоение акробатических элементов: стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».	2		
		Раздел 2. Профессионально ориентированное содержание	18 (-8)		
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений при решении профессионально-ориентированных задач	63-64 (7-8)	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2		ОК 01, ОК 04, ОК 08
Раздел 1. Гимнастика			30(-24)		
Тема 1.9 Атлетическая гимнастика	65-66 (15-16)	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.	2		
Тема 1.10. Атлетическая гимнастика	67-68 (17-18)	Выполнение упражнений и комплексов упражнений со свободными весами.	2		
		Итого за 1 семестр	68часа		
		Промежуточная аттестация	дифференцированный зачет		

		II семестр			
Тема 1.10. Атлетическая гимнастика	1-2 (19-20)	Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах.	2		ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.10. Атлетическая гимнастика	3-4 (21-22)	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах.	2		
		Раздел 2. Профессионально ориентированное содержание	18 (-10)		
Тема 2.5. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	5-6 (9-10)	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2		ОК 01, ОК 04, ОК 08
Раздел 5. Лыжная подготовка			18		
Тема 5.1 Лыжная подготовка	7-8 (1-2)	Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной.	2		ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 5.2 Лыжная подготовка	9-10 (3-4)	Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением.	2		
Тема 5.3 Лыжная подготовка	11-12 (5-6)	Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота».	2		
Тема 5.4 Лыжная подготовка	13-14 (7-8)	Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с скоростью в большой интенсивности.	2		
Тема 5.5 Лыжная подготовка	15-16 (9-10)	Развитие координации. Упражнения на лыжах преодоление небольших трамплинов.	2		
Тема 5.6	17-18	Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом,	2		

Лыжная подготовка	(11-12)	«лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».			
Тема 5.7 Лыжная подготовка	19-20 (13-14)	Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с скоростью в субмаксимальной интенсивности.	2		
Тема 5.8 Лыжная подготовка	21-22 (15-16)	Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с соревновательной скоростью.	2		
Тема 5.9 Лыжная подготовка	23-24 (17-18)	Выполнение нормативных требований на дистанции юноши:5000м., девушки: 3000м.	2		
		Раздел 2. Профессионально ориентированное содержание	18 (-12)		
Тема 2.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка	25-26 (11-12)	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания	2		ОК 01, ОК 04, ОК 08
Раздел .4 Спортивные игры			44(-36)		
Тема 4.10 Баскетбол	27-28 (17-18)	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты.	2		ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 4.11 Баскетбол	29-30 (19-20)	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола.	2		
Тема 4.12 Баскетбол	31-32 (21-22)	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости высоты отскока и направления.	2		
Тема 4.13 Баскетбол	33-34 (23-24)	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: ведение мяча в движении по зрительному и слуховому сигналу.	2		
Тема 4.14 Баскетбол	35-36 (25-26)	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок	2		

		мяча.			
Тема 4.15 Баскетбол	37-38 (27-28)	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: броски мяча в кольцо в движении. Штрафной бросок.	2		
Тема 4.16 Баскетбол	39-40 (29-30)	Освоение приёмов тактики защиты и нападения	2		
Тема 4.17 Баскетбол	41-42 (31-32)	Совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2		
Тема 4.18 Баскетбол	43-44 (33-34)	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2		
		Раздел 2. Профессионально ориентированное содержание	18 (-14)		
Тема 2.7. Профессионально-прикладная физическая подготовка	45-46 (13-14)	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	2		ОК 01, ОК 04, ОК 08
Раздел 1. Гимнастика			30(-30)		
Тема 1.11. Атлетические единоборства	47-48 (23-24)	Атлетические единоборства в системе профессионально-двигательной активности: ее цели, задачи, формы организации тренировочных занятий. Техника безопасности при занятиях. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты.	2		ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.12. Атлетические единоборства	49-50 (25-26)	Освоение/совершенствование приемов атлетических единоборств (самостраховка, стойки, захваты, броски, безопасное падение, освобождения от захватов, уход с линии атаки и т.п.).	2		
Тема 1.12. Атлетические единоборства	51-52 (27-28)	Специально-подготовительные силовых упражнения для единоборства в парах.	2		
		Раздел 2. Профессионально ориентированное содержание	18 (-16)		
Тема 2.8. Профессионально-прикладная физическая	53-54 (15-16)	Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности;	2		ОК 01, ОК 04, ОК 08

подготовка		соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями			
Раздел .6 Вариативный модуль по видам спорта: Бадминтон			12		
Тема 6.1. Бадминтон	55-56 (1-2)	Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения.	2		ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 6.2. Бадминтон	57-58 (3-4)	Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления.	2		
Тема 6.3. Бадминтон	59-60 (5-6)	Освоение технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки: одиночной игры	2		
Тема 6.4. Бадминтон	61-62 (7-8)	Освоение технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки: парной игры, тактические комбинаций.	2		
Тема 6.5. Бадминтон	63-64 (9-10)	Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки: тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций.	2		
Тема 6.6. Бадминтон	65-66 (11-12)	Правила игры и судейства. Одиночные и парные игры. Мини-соревнования.	2		
		Раздел 2. Профессионально ориентированное содержание	18 (-18)		
Тема 2.9. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	67-68 (17-18)	Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Методики и формы построения занятий в профессионально прикладной физической подготовке.	2		ОК 01, ОК 04, ОК 08
Раздел .4 Спортивные игры			44(-44)		

Тема 4.19 Футбол	69-70 (17-18)	Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема.	2		ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 4.19 Футбол	71-72 (19-20)	Совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема.	2		
Тема 4.19 Футбол	73-74 (21-22)	Освоение техники выполнения приёмов игры: остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.	2		
Тема 4.19 Футбол	75-76 (23-24)	Совершенствование техники выполнения приёмов игры: остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.	2		
Раздел 3. Легкая атлетика			10		
Тема 3.11 Лёгкая атлетика	77-78 (21-22)	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	2		ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 3.12 Лёгкая атлетика	79-80 (23-24)	Совершенствование техники спринтерского бега.	2		
Тема 3.13 Лёгкая атлетика	81-82 (25-26)	Совершенствование техники эстафетного бега 4 *100 м. бега по прямой с различной скоростью.	2		
Тема 3.14 Лёгкая атлетика	83-84 (27-28)	Совершенствование техники эстафетного бега 4*400 м. бега по прямой и на повороте с различной скоростью.	2		
Тема 3.15 Лёгкая атлетика	85-86 (29-30)	Совершенствование техники средние 500 м (девушки) и 1 000 м (юноши).	2		
Тема Проверка ЗУНА	87-88 (1-2)	Комплексно тестирование (контрольная работа по теории) демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) сдача нормативов ГТО - выполнение упражнений на	2		ОК 01, ОК 04, ОК 08

		дифференцированном зачете			
		Итого за II семестр	88		
		Промежуточная аттестация	дифференцированный зачет		
		Всего	156		
		В том числе с профессионально-ориентированным содержанием	18		

3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

3.1. Для реализации программы дисциплины предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая. Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Лыжный спорт

Комплекты лыж

Стеллаж для хранения лыж

Плавание

Доска для плавания, ласты

Спортивные игры

Наборы мячей для спортивных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Для студентов:

1. Бишаева А.А. Физическая культура Издание: 9-е изд., стер. Артикул издания: 109117666 Год выпуска: 2024

Б о р и с о в а М.М., Г у б ж о к о в З.Б. Физическая культура: учебник. — 1-е изд., 2023, 320 с. Гриф: Допущено Министерством просвещения РФ

2. Борисова М.М., Губжиков З. Б. Физическая культура

Издание: 2-е изд. Артикул издания: 102120851 Год выпуска: 2024 Гриф: Допущено Министерством просвещения Российской Федерации

3. Борисова М.М. Физическая культура: Практикум: ЭПУП

Артикул издания: 601821746 Год выпуска: 2024

Для преподавателей:

1 Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. От 19.12.2016.)

2 Борисова М.М., Губжоков З.Б. Физическая культура: ЭФУ Артикул издания: 601821728 Год выпуска: 2024 Гриф: Допущено Министерством просвещения РФ

3 Борисова М.М., Губжоков З.Б. Физическая культура. Методическое пособие Артикул издания: 701120852 Год выпуска: 2024 Гриф: Допущено Министерством просвещения РФ

Дополнительные источники:

1. Борисова М.М. Физическая культура: Практикум Издание: 2-е изд., стер. Артикул издания: 102121745 Год выпуска: 2024 Гриф: Допущено Министерством просвещения РФ

Интернет ресурсы:

1 Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>

2 Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mosssport.ru>

3 Это документ с сайта btotis.ru [informacionnye-istochniki-na-sajt.pdf](#)

1. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

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

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Темы 1.1, 1.2 П/-о/с ¹ : Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	<ul style="list-style-type: none"> – составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Темы 1.1,1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	<ul style="list-style-type: none"> – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Темы 1.1,1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	<ul style="list-style-type: none"> – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете

¹ Профессионально ориентированное содержание.