***Приложение к ОПОП по специальности СПО***

***44.02.01 Дошкольное образование***

Министерство образования и науки Самарской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Самарской области

«Чапаевский губернский колледж им. О. Колычева»

образовательная программа среднего профессионального образования

программ подготовки специалистов среднего звена

Утверждаю

Директор ГБПОУ СОЧГК

им. О. Колычева

Т.А. Скоморохова

**«**14» июня 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**44.02.01 ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**профиль обучения: гуманитарный профиль**

Чапаевск, 2022 г.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования;

Примерной основной образовательной программой среднего общего образования;

Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования 44.02.01 Дошкольное образование;

Примерной рабочей программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» гуманитарный профиль (для профессиональных образовательных организаций);

Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Концепцией преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30.04.2021 № Р-98

Организация-разработчик:

ГБПОУ СОЧГК им. О. Колычева

Одобрено на заседании ПЦК педагогики и частных методик

Протокол № 8 от «24» мая 2022 г.

Председатель ПЦК: Победнова И.П.

Автор:

Гольцова Е.А., преподаватель

**СОДЕРЖАНИЕ**

[1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 4](#_Toc101444188)

[2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ 12](#_Toc101444189)

[3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 13](#_Toc101444190)

[4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 26](#_Toc101444191)

[5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 28](#_Toc101444192)

[Приложение 1 35](#_Toc101444193)

[Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету 35](#_Toc101444194)

[Приложение 2 36](#_Toc101444195)

[Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО 36](#_Toc101444196)

[Приложение 3 39](#_Toc101444197)

[Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО 39](#_Toc101444198)

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе:

федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);

примерной основной образовательной программы среднего общего образования (далее – ПООП СОО);

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 44.02.01 Дошкольное образование;

примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» гуманитарный профиль (для профессиональных образовательных организаций);

учебного плана по специальности 44.02.01 Дошкольное образование;

рабочей программы воспитания по специальности 44.02.01 Дошкольное образование

рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30.04.2021 № Р-98, на основании письма Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Министерства просвещения Российской Федерации от 30.08.2021 № 05-1136 «О направлении методик преподавания»;

методики преподавания по общеобразовательным (обязательным) дисциплинам («Русский язык», «Литература», «Иностранный язык», «Математика», «История» (или «Россия в мире»), «Физическая культура», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Астрономия») с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, предусматривающие интенсивную общеобразовательную подготовку обучающихся с включением прикладных модулей, соответствующих профессиональной направленности (далее – Методики).

Содержание рабочей программы по предмету «Физическая культура» разработано на основе:

синхронизации образовательных результатов ФГОС СОО (личностных, предметных, метапредметных) и ФГОС СПО (ОК, ПК) с учетом профильной направленности специальности;

интеграции и преемственности содержания по предмету «Физическая культура» и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

* 1. **Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:**

Учебный предмет «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле основной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ООП СПО) по 44.02.01 Дошкольное образование на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение предмета «Физическая культура»по 44.02.01 Дошкольное образование отводится 117 часов в соответствии с учебным планом по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

В программе теоретические сведения дополняются практическими занятиями в соответствии с учебным планом по специальности

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение разделов и тем в рамках предмета «Физическая культура».

Контроль качества освоения предмета «Физическая культура» проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на предмет, как традиционными, так и инновационными методами, включая компьютерное тестирование. Результаты контроля учитываются при подведении итогов по предмету.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета по итогам изучения предмета.

* 1. **Цели и задачи учебного предмета**

Реализация программы учебного предмета «Физическая культура» в структуре ООП СПО направлена на достижение цели по:

освоению образовательных результатов ФГОС СОО: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные базового/ углубленного уровня (ПРб),

подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по 44.02.01 Дошкольное образование.

В соответствии с ПООП СОО содержание программы направлено на достижение следующих задач:

* приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности
* овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

В процессе освоения предмета «Физическая культура» у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия (далее – УУД), включая формирование компетенций в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Формирование УУД ориентировано на профессиональное самоопределение обучающихся, развитие базовых управленческих умений по планированию и проектированию своего профессионального будущего.

* 1. **Общая характеристика учебного предмета**

Предмет «Физическая культура» изучается на базовом/углубленном уровне

Предмет «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с предметами общеобразовательного и дисциплинами общепрофессионального цикла, а также междисциплинарными курсами (далее - МДК) профессионального цикла ПМ 01. организация мероприятий направленных на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие: МДК 01.01 Медико-биологические и социальные основы здоровья детей раннего и дошкольного возраста, МДК 01.02 Теоретические и методические основы физического развития детей раннего и дошкольного возраста, МДК 01.03 Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков, ОП.06. Безопасность жизнедеятельности и профессиональными модулями (далее – ПМ) ПМ 01. организация мероприятий направленных на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие..

Предмет «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной «Общие компетенции профессионала» читательской, естественно-научной грамотности, а также формирования общих компетенций в сфере работы с информацией, самоорганизации и самоуправления, коммуникации.

Содержание предмета направлено на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО.

В профильную составляющую по предмету входит профессионально ориентированное содержание, необходимое для формирования у обучающихся общих и профессиональных компетенций.

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета «Физическая культура» особое внимание уделяется формированию у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, творческому использованию средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В программе по предмету «Физическая культура», реализуемой при подготовке обучающихся по специальностям/профессиям, профильно-ориентированное содержание находит отражение в темах:

**Тема 1.4**Активный отдых и досуг;

**Тема 1.2** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО);

**Тема 2.1** Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой;

**Тема 2.2**Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»;

**Тема 1.5**Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья;

**Тема 2.4.**Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач;

**Тема 1.5**Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья;

**Тема2.3**Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности;

**Тема2.3**Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности;

**Тема2.3**Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности;

**Тема 2.7 (1)** Основная гимнастика;

**Тема 2.6 (3)** Волейбол;

Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

**Тема 1.8** Физическая культура в профессиональной деятельности;

**Тема 2.5.**Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой;

**1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В рамках программы учебного предмета **Физическая культура** обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового/углубленного уровня изучения (ПРб/у):

|  |  |
| --- | --- |
| **Коды результатов** | **Планируемые результаты освоения дисциплины включают** |
| ЛР 02 | Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности |
| ЛР 03 | Готовность к служению Отечеству, его защите |
| ЛР 05 | Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности |
| ЛР 06 | Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям |
| ЛР 07 | Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности |
| ЛР 08 | Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей |
| ЛР 09 | Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности |
| ЛР 10 | Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений |
| ЛР 11 | Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков |
| ЛР 12 | Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь |
| ЛР 13 | Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем |
| МР 01 | Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях |
| МР 02 | Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты |
| МР 03 | Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания |
| МР 04 | Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников |
| МР 05 | Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности |
| МР 07 | Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей |
| МР 09 | Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения |
| ПРб 01 | Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
| ПРб 02 | Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью |
| ПРб 03 | Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств |
| ПРб04 | Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |
| ПРб 05 | Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности |
| **Личностные результаты реализации программы воспитания** | |
| ЛР вр 4.1 | Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда.  Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа» |
| ЛР вр 13 | Принимающий и понимающий цели и задачи социально-экономического развития Самарской области, готовый работать на их достижение, стремящийся к повышению конкурентноспособности Самарской области в национальном и мировом масштабах. |
| ЛР вр 16 | Стремящийся к результативности на олимпиадах, конкурсах профессионального мастерства различного уровня (в том числе World Skills, Абилимпикс, Дельфийские игры и т.д.). |
| ЛР вр 17 | Осознающий ценности использования в собственной деятельности инструментов и принципов бережливого производства. |

В процессе освоения предмета **«**Физическая культура» у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия, включая формирование компетенций обучающихся в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды универсальных учебных действий**  **ФГОС СОО** | **Коды**  **ОК** | **Наименование ОК (в соответствии с ФГОС СПО по** специальности 44.02.01 Дошкольное образование |
| Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса) | ОК 4.  ОК 8.  ОК 3  ОК 11. | Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.  Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации  Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях  Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм |
| Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач) | ОК 6  ОК 5 | Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами  Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности |
| Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории) | ОК 1.  ОК 2.  ОК 9.  ОК 7  ОК 10. | Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.  Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество  Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий  Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса  Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей |

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета «Физическая культура» закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ООП СПО по специальности 44.02.01 Дошкольное образование

| **Коды ПК** | **Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по 44.02.01 Дошкольное образование)** |
| --- | --- |
| ***ПМ 01Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья ребенка и его физического развития*** | |
| ПК 1.1 | Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие |
| ПК 1.3. | Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима |
| ПК 3.2. | Проводить занятия с детьми дошкольного возраста. |

# 2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | **117** |
| **1. Основное содержание** | **92** |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 9 |
| практические занятия | 83 |
| **2. Профессионально ориентированное содержание** | **21** |
| в т. ч.: |  |
| теоретическое обучение | 3 |
| практические занятия | 21 |
| **3**. **Внеаудиторная самостоятельная работа**  Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др | 59 |
| **Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)** | **4** |
| **Итого** | **176** |

# 3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

# "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | | **Объем**  **в часах** | **Код образовательного результата ФГОС СОО** | **Код образовательного результата ФГОС СПО** | **Направления воспитательной работы** |
| **1** | ***2*** | | ***3*** |  |  |  |
| **Раздел 1** | **Теоретический раздел** | | **15** |  |  |  |
| ***Основное содержание*** | | | **9** |  |  |  |
| **Тема 1.1**  Современное состояние физической культуры и спорта | **Содержание учебного материала** | | **1** |  |  |  |
| **Название учебного занятия:**  Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | | 1 | *ЛР 09,ЛР 11, ЛР 13, МР 01, МР 03,МР 09, ПРб.01.* | *ОК 01, ОК 09,* | *ЛР 2.1, ЛР 13, ЛР22,* |
| **Дидактические единицы:**  *Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации* | |
|  | **Внеаудиторная самостоятельная работа**  *Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности* | | **3** |  |  |  |
| **Тема 1.2** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) | **Содержание учебного материала** | | **1** | *ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, МР 01,МР 03,МР 09,ПРб.01.,ПРб.02* | *ОК 09, ОК 10, ПК 1.1* | *ЛР 9.1* |
| **Название учебного занятия:**  Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения | | 1 |
| **Дидактические единицы:**  *Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО* | |
|  | **Внеаудиторная самостоятельная работа**  *Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности* | | **3** |  |  |  |
| **Тема 1.3** Здоровье и здоровый образ жизни | **Содержание учебного материала** | | **1** | *ЛР 11, ЛР 12,МР 01, ПРб.01* | *ОК 01, ОК 10,ПК 1.1.,* | *ЛР 9.1, ЛР 9.2* |
| **Название учебного занятия:**  Понятие «здоровье», физическое, психическое и социальное здоровье. Факторы, определяющие здоровье | | 1 |
| **Дидактические единицы:**  *Понятие «здоровый образ жизни»; составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание* | |
|  | **Внеаудиторная самостоятельная работа**  *Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности* | | **3** |  |  |  |
| **Тема 1.4**  Активный отдых и досуг | **Содержание учебного материала** | | **1** | *ЛР 09,ЛР 11, ЛР 13, МР 01, МР 03,МР 09, ПРб.01.* | *ОК 01, ОК 09,* | *ЛР 9.1* |
| **Название учебного занятия:**  Досуговая деятельность человека, её роль и значение в организации здорового образа жизни современного человека | | 1 |
| **Дидактические единицы:**  *Активный отдых и его предназначение в жизнедеятельности современного человека* | |
| *Виды и формы активного отдыха и досуга* | |
| **Тема 1.5**  Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья | **Содержание учебного материала** | | **1** | *ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, МР 01,МР 03,МР 09,ПРб.01.,ПРб.02* | *ОК 09, ОК 10, ПК 1.1* | *ЛР 9.1, ЛР 9.2* |
| **Название учебного занятия:**  Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья  **Дидактические единицы:**  *(Варианты: дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др)* | | 1 |
| *Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность* | |
|  | **Внеаудиторная самостоятельная работа**  *Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности* | | **3** |  |  |  |
| **Тема 1.6**  Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | **Содержание учебного материала** | | **2** | *ЛР 09,ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13,МР 01, МР 03, МР 09, ПРб.01, ПРб.02, ПРб.04.* | *ОК 01, ОК 08, ОК 10,* | *ЛР 9.1* |
| **Название учебного занятия:**  Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями | | 2 |
| **Дидактические единицы:**  *Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью);соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом* | |
| *3.Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.* | |
| *4. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена* | |
| *5.Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями* | |  |  |
|  | **Внеаудиторная самостоятельная работа**  *Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности* | | **3** |  |  |  |
| **Тема 1.7** Основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств | **Содержание учебного материала** | | **2** | *ЛР 09,ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13,МР 01, МР 03, МР 09, ПРб.01, ПРб.02, ПРб.04.* | *ОК 01, ОК 08, ОК 10,* | *ЛР 9.1, ЛР 9.2* |
| **Название учебного занятия:**  Самоконтрольза индивидуальными показателями физического развития | | 2 |
| **Дидактические единицы:**  *Самоконтрольза индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью* | |
| *Самоконтрольза индивидуальными показателями физической подготовленностью* | |
| *4. Дневник самоконтроля* | |
|  |  | |  |  |  |  |
| ***Профессионально ориентированное содержание*** | | | **6** |  |  |  |
| **Тема 1.8** Физическая культура в профессиональной деятельности. | **Содержание учебного материала** | | **2** | *ЛР 09, ЛР 11, ЛР 13,МР 01, МР 03,МР 09, ПРб.01, ПРб.04.* | *ОК 01, ОК 08,* | *ЛР 9.1, ЛР 9.2* |
| **Название учебного занятия:**  Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности | | 1 |
| **Дидактические единицы:**  *Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья* | |
| *Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления* | |
| *Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры* | |  |  |
| **В том числе практических занятий** | | **1** |  |
| **Название учебного занятия:**  Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условиях профессиональной деятельности | | 1 |
|  | **Внеаудиторная самостоятельная работа**  *Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности* | | **3** |  |  |  |
| **Тема 1.9** Профессионально-прикладная физическая подготовка | **Содержание учебного материала** | | **4** | *ЛР 09, ЛР 11, ЛР 13,МР 01, МР 03,МР 09, ПРб.01, ПРб.04.* | *ОК 01, ОК 08,* | *ЛР 15* |
| **Название учебного занятия:**  Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка | | 2 |
| **Дидактические единицы**  *Задачи профессионально-прикладной физической подготовки* | |
| *Средства профессионально-прикладной физической подготовки* | |
| ***В том числе практических занятий*** | | **2** |
| *Определение значимых физических и психических качеств с учётом специфики вида профессиональной деятельности* | | 2 |
|  | **Внеаудиторная самостоятельная работа**  *Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности* | | **3** |  |  |  |
| **Раздел № 2** | **Практический раздел** | | **98** |  |  |  |
| **Методико-практические занятия** | | | **12** |  |  |  |
| ***Основное содержание*** | | | **9** |  |  |  |
| **Тема 2.1** Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | **Содержание учебного материала** | | **3** | *ЛР 09,ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13,МР 01, МР 03, МР 09, ПРб.01, ПРб.02, ПРб.04.* | *ОК 01, ОК 08, ОК 10,* | *ЛР 9.1, ЛР 9.2,*  *ЛР 16* |
| 1.Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения | | **-** |
| 2. Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности | |
| **В том числе практических занятий** | | **3** |
| 3.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения | | 2 |
| 4.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности | | 1 |
|  | **Внеаудиторная самостоятельная работа**  *Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности* | | **3** |  |  |  |
| **Тема 2.2**Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | **Содержание учебного материала** | | **3** | *ЛР 09,ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13,МР 01, МР 03, МР 09, ПРб.01, ПРб.02, ПРб.04.* | *ОК 01, ОК 08, ОК 10,* | *ЛР 9.1, ЛР 9.2,*  *ЛР 16* |
| 1.Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО | | **-** |
| 2. Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО. | |
| 3. Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений | |
| **В том числе практических занятий** | | **3** |
| 5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений | | 1 |
| 6.Освоение методики составления планов-конспектов и проведения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | | 2 |
|  | **Внеаудиторная самостоятельная работа**  *Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях* | | **3** |  |  |  |
| **Тема 2.3**Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности | **Содержание учебного материала** | | **3** | *ЛР 12, МР 01, ПРб.03.* | *ОК 10, ЛР 11* | *ЛР 9.1, ЛР 9.2,*  *ЛР 16* |
| 1. Практическое применение методовсамоконтроляза индивидуальными показателями физического развития | | **-** |
| 2. Практическое применение методовсамоконтроляза индивидуальными показателямиумственной и физической работоспособностью | |
| 3.Практическое применение методов самоконтроляза индивидуальными показателями физической подготовленностью | |
| **В том числе практических занятий** | | **3** |
| 7.Применение методов самоконтроляза индивидуальными показателями физического развития и оценка физического развития на основе результатов самоконтроля. | | 1 |
| 8. Применение методов самоконтроляза индивидуальными показателями умственной и физической работоспособности и оценка умственной и физической работоспособности на основе результатов самоконтроля | | 1 |
| 9.Применение методов самоконтроляза индивидуальными показателями физической подготовленностьюи оценка физической подготовленности на основе результатов самоконтроля | | 1 |
|  | **Внеаудиторная самостоятельная работа**  *Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности* | | **3** |  |  |  |
| ***Профессионально ориентированное содержание*** | | | **3** |  |  |  |
| **Тема 2.4.**Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | **Содержание учебного материала** | | **3** | *ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09,ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13,МР 01, МР 02, МР 03,МР 09, ПРб.01, ПРб.02,ПРб.04, ПРб.05.* | *ОК 01, ОК 06, ОК 08, ОК 10, ПК 1.1.,* | *ЛР 9.1, ЛР 9.2,*  *ЛР 16* |
| 1.Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики | | - |
| 2.Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | |
| 3.Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | |
| **В том числе практических занятий** | | **3** |
| 10. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | | 1 |
| 11.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | | 2 |
|  | **Внеаудиторная самостоятельная работа**  *Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности* | | **3** |  |  |  |
| **Учебно-тренировочные занятия** | | | **86** |  |  |  |
| ***Основное содержание*** | | | **74** |  |  |  |
| **Тема 2.5.**Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой | **Содержание учебного материала** | | **2** | *ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 02, МР 03, МР 09,ПРб.01, ПРб.02, ПРб.04,ПРб.05* | *ОК 01, ОК 07, ОК 09, ОК 10, ПК 1.3, ПК 3.2,* | *ЛР 9.1, ЛР 9.2,*  *ЛР 16* |
| 1**.** Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности, профилактику предупреждения заболеваний, связанных с учебной деятельностью | | **-** |
| **В том числе практических занятий** | | **2** |
| 12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания | | 2 |
|  | **Внеаудиторная самостоятельная работа**  *Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности* | | **3** |  |  |  |
| ***2.6 Спортивные игры (практические занятия13-20)*** | | | **30** |  |  |  |
| **Тема 2.6 (2)** Баскетбол | **Содержание учебного материала** | | **10** | *ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12,МР 01, МР 02, МР 03, МР 09,ПРб.01, ПРб.02, ПРб.04,ПРб.05.* | *ОК 01, ОК 07, ОК 09, ПК 1.3, ПК 3.2* | *ЛР 9.1, ЛР 9.2, ЛР18* |
| 1. Техника 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 | | **-** |
| 1. Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения. | |
| 1. Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам | |
| 1. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола | |
| 1. Техника безопасности на занятиях баскетболом | |
| **В том числе практических занятий** | | **10** |  |  |
| Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры | | 4 |
| Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | | 2 |
| Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | | 2 |
| Развитие физических способностей средствами баскетбола | | 2 |
|  | **Внеаудиторная самостоятельная работа**  *Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях* | | **3** |  |  |  |
| **Тема 2.6 (3)** Волейбол | **Содержание учебного материала** | | **10** | *ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12,МР 01, МР 02, МР 03, МР 09,ПРб.01, ПРб.02, ПРб.04,ПРб.05*  *.* | *ОК 01, ОК 07, ОК 09, ПК 1.3, ПК 3.2* | *ЛР 9.1, ЛР 9.2, ЛР18* |
| 1. Техника 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 | | **-** |
| 1. Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения | |
| 1. Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам | |
| 1. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола | |
| 1. Техника безопасности на занятиях волейболом | |
| **В том числе практических занятий** | | **10** |
| Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры | | 4 |
| Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | | 2 |
| Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | | 2 |
| Развитие физических способностей средствами волейбола | | 2 |
|  | **Внеаудиторная самостоятельная работа**  *Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях* | | **3** |  |  |  |
| **Тема 2.6 (4)** Бадминтон | **Содержание учебного материала** | | **10** | *ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12,МР 01, МР 02, МР 03, МР 09,ПРб.01, ПРб.02, ПРб.04,ПРб.05.* | *ОК 01, ОК 07, ОК 09, ПК 1.3, ПК 3.2* | *ЛР 9.1, ЛР 9.2, ЛР18* |
| 1. Техника выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад | | **-** |
| 1. Тактика игры в бадминтон: тактика защиты, тактика нападения | |
| 1. Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам | |
| 1. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона | |
| 1. Техника безопасности на занятиях бадминтоном | |
| **В том числе практических занятий** | | **10** |
| Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры | | 4 |
| Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | | 2 |
| Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | | 2 |
| Развитие физических способностей средствами бадминтона | | 2 |
|  | **Внеаудиторная самостоятельная работа**  *Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях* | | **3** |  |  |  |
| ***2.7.Гимнастика (практические занятия 21-32)*** | | | **18** |  |  |  |
| **Тема 2.7 (1)** Основная гимнастика *(обязательный вид)* | **Содержание учебного материала** | | **4** | *ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12,МР 01, МР 02, МР 03, МР 09,ПРб.01, ПРб.02, ПРб.04,ПРб.05.* | *ОК 01, ОК 07, ОК 09, ПК 1.3, ПК 3.2* | *ЛР 9.1, ЛР 9.2, ЛР 16, ЛР18* |
| 1. Строевые приемы: «Становись!, Равняйсь!, Смирно!, Вольно!, Отставить!, Разойдись!»; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!» Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противоходом, змейкой | | **-** |
| 1. Построения и перестроения: построение в шеренгу, колону; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»; «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3и.т.д.»; размыкания и смыкания | |
| 1. Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом (с мячом, со скамейкой и на скамейке, на гимнастической стенке и возле неё, с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, гантелями и.т.п).Общеразвивающие упражнения в парах | |
| 1. Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания, лазанье по канату в два или в три приема, поднимание и переноска груза, поднимание и переноска партнера, переползания, упражнения в метании и ловле | |
| 5. Техника безопасности на занятиях гимнастикой | |
| **В том числе практических занятий** | | **4** |
| 20. Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений | | 1 |
| 21. Выполнение построений и перестроений; размыкания и смыкания | | 1 |
| 22.Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах | | 1 |
| 23. Выполнение прикладных упражнений | | 1 |
|  | **Внеаудиторная самостоятельная работа**  *Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях* | | **3** |  |  |  |
| **Тема 2.7 (3)** Акробатика. | **Содержание учебного материала** | | **7** | *ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12,МР 01, МР 02, МР 03, МР 09,ПРб.01, ПРб.02, ПРб.04,ПРб.05.* | *ОК 01, ОК 07, ОК 09, ПК 1.3, ПК 3.2* | *ЛР 9.1, ЛР 9.2, ЛР 16, ЛР18* |
| 1. Элементы - 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» | |  |
| 1. Выполнение акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться): | |
| **Девушки** | **Юноши** |
| И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой)- Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя налевом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П. | И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П. |
| **В том числе практических занятий** | | **7** |
| Освоение и совершенствование акробатических элементов | | 2 |
| Освоение и совершенствование акробатических элементов | | 2 |
| Освоение аи совершенствование акробатической комбинации | | 2 |
| Развитие физических способностей средствами акробатики | | 1 |
| 1. Упражнения аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой). | |  |
| 1. Комплексы для развития физических способностей с использованием различных видов и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика ит.п.). | |
| **В том числе практических занятий** | | **7** |
| Освоение базовых и дополнительных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений | | 2 |
| Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма | | 2 |
| Развитие физических способностей средствами аэробики | | 3 |
| **Тема 2.7 (5)** Атлетическая гимнастика | **Содержание учебного материала** | | **7** | *ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12,МР 01, МР 02, МР 03, МР 09,ПРб.01, ПРб.02, ПРб.04,ПРб.05.* | *ОК 01, ОК 07, ОК 09, ПК 1.3, ПК 3.2* |  |
| 1. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп | | **-** |
| 1. Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела | |  |
| 1. Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и пресса, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами, фитнесс оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах | |
| **В том числе практических занятий** | | **7** |
| Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики | | 7 |
|  | **Внеаудиторная самостоятельная работа**  *Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях* | | **3** |  |  |  |
| **Тема 2.8** Лёгкая атлетика | **Содержание учебного материала** | | **20** | *ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12,МР 01, МР 02, МР 03, МР 09,ПРб.01, ПРб.02, ПРб.04,ПРб.05.* | *ОК 01, ОК 07, ОК 09, ПК 1.3, ПК 3.2* | *ЛР 9.1, ЛР 9.2,*  *ЛР18* |
| 1. Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 \*100 м, 4\*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши) | | **-** |
| 1. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной | |
| 1. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра | |
| 1. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики | |
| 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой | |
| **В том числе практических занятий** | | **20** |
| 33.Совершенствование техники спринтерского бега | | 4 |
| 34. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции | | 4 |
| 35. Совершенствование техники эстафетного бега | | 2 |
| 36. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | | 2 |
| 37. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега | | 2 |
| 38.Совершенствование техники метания | | 2 |
| 39.Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики | | 4 |
|  | **Внеаудиторная самостоятельная работа**  *Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях* | | **3** |  |  |  |
| **Тема 2.9** Плавание | **Содержание учебного материала** | | **12** | *ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12,МР 01, МР 02, МР 03, МР 09,ПРб.01, ПРб.02, ПРб.04,ПРб.05.* | *ОК 01, ОК 07, ОК 09, ПК 1.3, ПК 3.2* | *ЛР 9.1, ЛР 9.2,*  *ЛР18* |
| 1. Техника спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс) | | **-** |
| 1. Техника стартов и поворотов | |
| 1. Прикладные способы плавания; транспортировка утопающего | |
| 1. Элементы водного поло | |
| 1. Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания | |
| **В том числе практических занятий** | | **12** |
| 40.Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания | | 4 |
| 41. Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов | | 2 |
| 42.Освоение прикладных способов плавания | | 1 |
| 43.Освоение способов транспортировка утопающего | | 1 |
| 44. Развитие физических способностей средствами плавания | | 4 |
| ***Профессионально ориентированное содержание*** | | | **12** |  |  |  |
| **Тема 2.10**  Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой профессионально-ориентированной направленности | **Содержание учебного материала** | | **4** | *ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 02, МР 03, МР 09, ПРб.01, ПРб.02, ПРб.04, ПРб.05* | *ОК 01, ОК 06,ОК 08,ОК 10* |  |
| 1. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью | | - |
| **В том числе практических занятий** | | **4** |
| 45. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью | | 4 |
|  | **Внеаудиторная самостоятельная работа**  *Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях* | | **3** |  |  |  |
| **Тема 2.11** Профессионально-прикладная физическая подготовка | **Содержание учебного материала** | | **8** | *ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 02, МР 03, МР 09, ПРб.01, ПРб.02, ПРб.04, ПРб.05* | *ОК 01, ОК 06,ОК 08,ОК 10* | *ЛР 9.1, ЛР 9.2,*  *ЛР18* |
| 1.Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств. | | **-** |
| **В том числе практических занятий** | | **8** |
| 46. Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств | | 8 |
|  | **Внеаудиторная самостоятельная работа**  *Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях* | | **2** |  |  |  |
| **Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)** | | | ***4*** |  |  |  |
| **Всего:** | | | ***176*** |  |  |  |

*.*

# 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

4.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

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

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения учебной дисциплины;

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

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

**Спортивный зал:**

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки, маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, динамометры,

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

**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.

##### Информационное обеспечение обучения

##### (*перечень рекомендуемых учебных изданий согласно федеральному перечню учебников https://fpu.edu.ru* , Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

**Основные источники**

Для преподавателей

1. Аллянов, Ю. Н.  Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Муллер, А. Б.  Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.

Для студентов

**Дополнительные источники**

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А.Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А.Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва :Русайнс, 2021. — 256 с.

# 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Методы оценки** |
| ПРб 01 | тестирование (теоретическое)  оценка результатов выполнения практической работы  экспертное наблюдение выполнения практических работ |
| ПРб 02 | тестирование (теоретическое)  оценка результатов выполнения практической работы  экспертное наблюдение выполнения практических работ |
| ПРб 03 | оценка результатов выполнения практической работы  экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях |
| ПРб 04 | экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях |
| ПРб 05 | экспертное наблюдение выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе вигровой и соревновательной деятельности  контрольное тестирование, контрольные упражнения |

# Приложение 1

# Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету

1. Закаливание — эффективное средство укрепления здоровья человека
2. Правильная осанка и ее значение для здоровья и хорошей учебы
3. Как сохранить зрение? Кто самый здоровый в группе?
4. Негативное влияние различных видов обуви на стопу подростка
5. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушений.
6. Особенности применения физических упражнений при сколиозе
7. Плоскостопие у младших школьников и дальнейшие способы его устранения на уроках физической культуры
8. Здоровое питание на страже здоровья
9. Здоровое питание - залог крепкого здоровья
10. Здоровое рациональное питание как средство повышения работоспособности спортсмена
11. Как вести здоровый образ жизни без вредных привычек
12. Как я веду здоровый образ жизни

# Приложение 2

# Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО

| **Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО** | **Наименование личностных результатов (ЛР)**  **согласно ФГОС СОО** | **Наименование метапредметных (МР)**  **результатов**  **согласно ФГОС СОО** |
| --- | --- | --- |
| ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.  ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.  ПК 1.1. Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие | ЛР02 Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности | МР01 Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях |
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами | ЛР03 Готовность к служению Отечеству, его защите | МР02 Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты |
| ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации | ЛР05 Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности | МР03 Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания |
| ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий | ЛР06 Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям | МР04 Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников |
| ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности  ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса  ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима  ,ПК 3.2. Проводить занятия с детьми дошкольного возраста. | ЛР07 Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности | МР05 Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности |
| ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях | ЛР08 Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей | МР07 Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей |
| ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации | ЛР09 Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности | МР09 Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения |
| ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм | ЛР10 Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений |  |
| ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей | ЛР 11Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков |  |
| ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей | ЛР12 Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь |  |
| ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. | ЛР13Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем |  |
|  |  |  |

# Приложение 3

# Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО

(профессионально-ориентированная взаимосвязь общеобразовательного предмета с профессией/специальностью)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование общепрофессиональных дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР** | **Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР** | **Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО** | **Наименование разделов/тем и рабочей программе по предмету** |
|  | ***ПМ 01Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья ребенка и его физического развития***  *МДК.01.01. Медико-биологические и социальные основы здоровья*  *ПК1.1 Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие*  *МДК.01.02. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста*  *МДК.01.03. Практикум по совершенствованию двигательных умений*  ПК1.1 Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие  ПК 1.3 Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима  ПК 3.2 Проводить занятия с детьми дошкольного возраста  **Уметь:**  проводить мероприятия двигательного режима (утреннюю гимнастику, занятия, прогулки, закаливание, физкультурные досуги, праздники) с учетом анатомо-физиологических особенностей детей и санитарно-гигиенических норм;  **Знать**:  теоретические основы и методику работы воспитателя по физическому воспитанию;  теоретические основы двигательной активности; | ПРб 01 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | **Раздел 1 Теоретический раздел**  **Тема 1.4**Активный отдых и досуг; **Тема 1.2** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО);  **Раздел 2 Практический раздел**  **Тема 2.1** Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой;  **Тема 2.2**Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»; |
|  | **Уметь** :  проводить работу по предупреждению детского травматизма: проверять оборудование, материалы, инвентарь, сооружения на пригодность использования в работе с детьми; использовать спортивный инвентарь и оборудование в ходе образовательного процесса;  **Знать:** особенности детского травматизма и его профилактику;  требования к организации безопасной среды в условиях дошкольной образовательной организации; требования к хранению спортивного инвентаря и оборудования, методику их использования; | ПРб 02 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью | **Раздел 1**  **Теоретический раздел**  **Тема 1.5**Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья  **Раздел 2**  **Практический раздел**  **Тема 2.4.**Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач |
|  | **Уметь**: определять способы контроля за состоянием здоровья, изменениями в самочувствии каждого ребенка в период пребывания в образовательной организации;  **Знать:** основы педагогического контроля состояния физического здоровья и психического благополучия детей; | ПРб 03 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств | **Раздел 1**  **Теоретический раздел**  **Тема 1.5**Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья  **Раздел 2**  **Практический раздел**  **Тема2.3**Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности; |
|  | **Уметь:** показывать детям физические упражнения, ритмические движения под музыку  **Знать:** методы, формы и средства физического воспитания и развития ребенка раннего и дошкольного возраста в процессе выполнения двигательного режима | ПРб 04 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности | **Раздел 2 Практический раздел**  **Тема 2.7 (4)** Аэробика;  **Тема2.3**Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности; |
|  | **Уметь**: проводить мероприятия двигательного режима (утреннюю гимнастику, занятия, прогулки, закаливание, физкультурные досуги, праздники) с учетом анатомо-физиологических особенностей детей и санитарно-гигиенических норм; | ПРб 05 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности | **Практический**  **раздел 2**  **Тема 2.7 (1)** Основная гимнастика;  **Тема 2.6 (3)** Волейбол:  Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола |
| ***ОП.06. Безопасность жизнедеятельности***  **Уметь:** предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;  оказывать первую помощь пострадавшим;  **Знать:** основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации; | **Уметь:** предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;  оказывать первую помощь пострадавшим;  **Знать:** основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации; | ПРб 02 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью | **Раздел 1 Теоретический раздел Тема 1.8** Физическая культура в профессиональной деятельности; |
| ***ОП.03. Возрастная анатомия, физиология и гигиена***  **Уметь**: применять знания по анатомии, физиологии и гигиене при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности;  **Знать**: строение и функции систем органов здорового человека; |  |  | **Раздел 2 Практический раздел**  **Тема 2.5.**Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой |