МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«НИЖНЕУДИНСКИЙ ТЕХНИКУМ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА»

«Утверждаю»
Директор ГБПОУ НТЖТ
_____ Л. П. Князева
«_10_» _02_ _____2024 год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Технический профиль
15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)

2024г.

Одобрено
Предметно-цикловой комиссией
Протокол № 7
От «16» 02 2024 г.
Председатель ПЦК
_____

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:
-федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования;
-на основе примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций

Разработчики:
Автор: Купо Г.В., преподаватель общеобразовательных дисциплин ГБПОУ НТЖТ

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	4
2.	**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	5
3.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	16
4.	**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	17

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Область применения программы:
Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

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

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины: 72 часа

1.4. Перечень формируемых личностных результатов

ЛР 7. Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно- мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.

ЛР 26. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ЛР 29. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

ЛР 31. Гармонично, разносторонне развитый, активно выражающий отношение к преобразованию общественных пространств, промышленной и технологической эстетике предприятия, корпоративному дизайну, товарным знакам

ЛР 32. Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, предопределенные психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	**Дисциплинарные**
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.	**В части трудового воспитания:** - 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**,** **Овладение универсальными учебными познавательными действиями:** **а) базовые логические действия**: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне**;** - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем **б) базовые исследовательские действия:** - 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	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; ОК 06.Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; **Овладение универсальными коммуникативными действиями:** б) **совместная деятельность**: - 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 **Овладение универсальными регулятивными действиями:** г) **принятие себя и других людей:** - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях; ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания	-готовность понимать и использовать методы и средства бережливого производства4 - готовность к ресурсосбережению; - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - готовность самостоятельно и эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях - наличие знаний об климатических изменениях для применения с целю бережливого производства **В части физического воспитания:** - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-

необходимого уровня физической подготовленности	- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; **Овладение универсальными регулятивными действиями:** **а) самоорганизация:** - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
ПК 2.4. Выполнять ручную дуговую сварку (наплавку, резку) плавящимся покрытым электродом простых деталей неответственных конструкций в нижнем, вертикальном и горизонтальном пространственном положении сварного шва.	**В части физического воспитания:** - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - сформированность групп мышц, задействованных в выполнении трудовых действий; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ПК 2.5. Выполнять дуговую резку металла	**В части физического воспитания:** - 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; - Сформированность групп мышц, задействованных в процессе выполнения сварочных работ;	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - умение владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПК 3.3. Выполнять частично механизированную сварку (наплавку) плавлением простых деталей неответственных конструкций в нижнем, вертикальном и горизонтальном пространственном положении сварного шва	**Овладение универсальными регулятивными действиями:** **а) самоорганизация:** - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;	- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Объём образовательной программы (академических часов)	**72**
Нагрузка во взаимодействии с преподавателем	**72**
в том числе:	
практические занятия	72
Промежуточная аттестация в форме *дифференцированного зачета*	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		**72**	ОК 01, ОК 2, ОК 04, ОК 6, ОК 7, ОК 08, ПК 2.4., ПК 2.5., ПК 3.3.
Практические занятия		**72**	
Раздел № 1.	**Основная физкультурно-спортивная подготовка, сдача норм ВФСК «ГТО», самоконтроль**	**10**	
Тема 1.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 2.4, ПК 2.5, ПК 3.3.
	Практические занятия	4	
	1-2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		
	3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений профессиональной направленности для предупреждения производственных заболеваний Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для повышения производительности труда в режиме рабочего времени на производстве.		
	4. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
Тема 1.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.4, ПК 2.5, ПК 3.3.
	Практические занятия	2	
	5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений 6. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
Тема 1.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 04, ПК 2.4, ПК 2.5, ПК 3.3.
	Практические занятия	2	
	7. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
	8. Самоконтроль (пульсометрия) и оценка физической работоспособности и восстановления после физической нагрузки по Индексу Руфье Диксона.		
Тема 1.4. Составление и проведение комплексов	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 04,
	Практические занятия	2	

упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	9.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		ОК 08, ПК 2.4, ПК 2.5, ПК 3.3.
	10. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
Раздел 2.	**Профессионально прикладная физическая подготовка**	**10**	
Тема 2.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Содержание учебного материала**	**10**	ОК 01, ОК 2, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ПК 2.4, ПК 2.5, ПК 3.3.
	Практические занятия	10	
	11-15. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания		
	16-20. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)		
Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия		**52**	
Практические занятия		**52**	
Тема 3.1. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	4	
	21-24. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств		
Гимнастика			
Тема 3.2 Основная гимнастика	**Содержание учебного материала**	**10**	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	10	
	25-26. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.		
	27-29. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов в движении.		
	30-32. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.		
	33-34. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки		
Тема 3.3. Спортивная гимнастика	**Содержание учебного материала**	**4**	
	Практические занятия	4	ОК 01,

	35-36. Освоение и совершенствование гимнастических элементов и акробатических комбинаций (девушки); элементов комбинаций на параллельных брусьях (юноши). Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне/гимнастической скамейке (девушки) на перекладине (юноши). Обучение элементам художественной гимнастики с гимнастическими атрибутами и инвентарём (художественная лента, обруч, мяч);			ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	37-38. Освоение и совершенствование опорного прыжка. через козла: способом «ноги врозь», «согнув ноги» (девушки); опорного прыжка через коня: способом «ноги врозь» (юноши). Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики.			
	Девушки	**Юноши**		
	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	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.		
	Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	2. 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)		
	Опорные прыжки: через козла способом ноги врозь	3. Опорные прыжки: через коня способом ноги врозь		
Тема 3.4. Акробатика	**Содержание учебного материала**		**4**	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Практические занятия		4	
	39-40. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». **Зачет.**			
	41-42. Совершенствование акробатических элементов Освоение и совершенствование 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 на	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		

	левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.		
Тема 3.5. Аэробика	**Содержание учебного материала**		**6**	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Практические занятия		6	
	43-44 Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой). Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая.).			
	45. Комплекс аэробики с гимнастической скакалкой /с гимнастической палкой			
	46. Комплекс степ-аэробики			
	47. Комплекс фитбол-аэробика			
	48. Комплекс кикбоксинг в стиле аэробики			
Тема 3.6. Атлетическая гимнастика	**Содержание учебного материала**		**4**	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Практические занятия		4	
	49.Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами			
	50. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами (гантели, гири, набивные мячи и т.п.)			
	51. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнесс оборудования.			
	52.Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.			
Лыжная подготовка			**4**	
Тема 3.7. Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**		4	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	53-54. Совершенствование техники классических лыжных ходов: одновременного одношажного, бесшажного, попеременного двухшажного, попеременного четырёхшажного на дистанции (девушки 3 000 м., юноши 5 000 метров) с преодолением спусков и подъёмов на лыжах.			
	55-56. Совершенствование полуконькового и конькового ходов на дистанции (девушки 3 000 м., юноши 5 000 метров).			
Спортивные игры			**14**	

Тема 3.8 Футбол	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Практические занятия	4	
	57. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.		
	58. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника. Освоение/совершенствование групповых приёмов тактики защиты и нападения		
	59. Освоение/совершенствование приёмов тактики индивидуальной защиты и нападения		
	60.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)		
Тема 3.9. Баскетбол	**Содержание учебного материала**	**6**	
	Практические занятия	6	
	59-60. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча		
	61. Освоение и совершенствование приёмов тактики индивидуальной защиты и нападения		
	62. Освоение и совершенствование групповых приёмов тактики защиты и нападения		
	63. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра, учебное судейство)		
	64. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)		
Тема 3.10. Волейбол	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Практические занятия	4	
	65.Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении		
	66. Освоение/совершенствование приёмов тактики нападения (нападающие удары) и защиты (блоки)		
	67. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		

	68. Совершенствование техники и тактики нападения и защиты в игровой деятельности		
Лёгкая атлетика		**4**	
Тема 3.11. Лёгкая атлетика	**Содержание учебного материала**	4	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Практические занятия	4	
	69. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование толкания ядра.		
	70. Совершенствование техники (кроссового бега, бега на средние /стайерский бег и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))		
	71. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью).		
	72. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега		
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)			
Всего:		***72***	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙТ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально техническому обеспечению.

В состав учебно-методического и материально технического обеспечения программы учебной дисциплины «Физическая культура» входит спортивное оборудование и спортивный инвентарь:

Спортивный зал

Баскетбольное кольцо-2, маты гимнастические-10, шведская стенка-6, гимнастическая скамья-4, волейбольная стойка-2, волейбольная сетка-1, параллельные брусья-2, турник навесной-5, мяч волейбольный-10, мяч баскетбольный-10 , мяч футзальный-2, стол для армрестлинга-2, стойки для высоты-2, планка для высоты-1, стол теннисный-6, гимнастический козел-1, мост-2, эстафетные палочки-10, ядро для метания-2, граната для метания 500гр женская-1, граната для метания 700гр мужская-1, теннисная ракетка-12, теннисный мяч-12, комплект инструкций по технике безопасности-1, учебно-методический комплекс-1, скамейка-2, лыжи полупластиковые-25, ботинки лыжные-25, лыжные палки-25, коньки-8

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура: учебник» – М.: Издательский центр «Академия», 2018 г.
2. Концепция модернизации российского образования на период до 2025 года. - М., 2015.
3. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года, - М., 2020;
4. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры»/ учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля. 4-е изд. – М: Спорт, 2021. – 520 с.;
5. Михлина Г.М., Игонова Е.С. «Начальная спортивная подготовка средствами гимнастики /учебное пособие для студентов вузов физической культуры и спорта/ 2022 – 172 с.;
6. Коджаспиров Ю.Г. «Секреты успеха уроков физической культуры»/ учебно-методическое пособие. Москва: Спорт, 2018 – 192 с.

Дополнительные источники:

1. Педагогический энциклопедический словарь/ А.М. Прохоров и др. - М., 2018.;
2. Гомельский В.А. «Как играть в баскетбол»/ Москва: Эксмо, 2019- 256 с.: ил. (Мастера спорта);
3. Шпаковский М.М. «Популярный иллюстрированный гид»– Москва: Издательство АСТ, 2022 – 192с: ил.;
4. Завитовская Анастасия «Твой путь к здоровому и гибкому телу. – СПб.: Питер, 2022. – 128 с.: ил. – (Серия «Здоровье, красота, успех»).

Интернет ресурсы:

Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов, 2020 г.
https://znanium.com/catalog/document?id=427054
http://www.duss.volosovo-edu.ru/files/doc/sbu20.pdf
https://multiurok.ru/files/kompleks-uprazhnenii-spetsialnoi-razminki-legkoatl.html

4. 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 мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4 Р 2, Темы 2.1 Р.3, Темы: 3.1., 3.2., 3.3., 3.4., 3.5., 3.6., 3.7., 3.8, 3.9., 3.10., 3.11.	Составление комплексов упражнений физкультурной минутки, физкультурной паузы. выполнение самостоятельной работы Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, составление профессиограммы заполнение дневника самоконтроля фронтальный опрос контрольное тестирование составление комплекса упражнений оценивание практической работы тестирование тестирование (контрольная работа по теории) демонстрация комплекса ОРУ, ППФК, ФМ, ФП. сдача контрольных нормативов сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) сдача нормативов ГТО выполнение упражнений профессионально прикладной физической подготовки
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4 Р 2, Темы 2.1 Р.3, Темы: 3.1., 3.2., 3.3., 3.4., 3.5., 3.6., 3.7., 3.8, 3.9., 3.10., 3.11.	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4 Р 2, Темы 2.1 Р.3, Темы: 3.1., 3.2., 3.3., 3.4., 3.5., 3.6., 3.7., 3.8, 3.9., 3.10., 3.11.	
ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4 Р 2, Темы 2.1 Р.3, Темы: 3.1., 3.2., 3.3., 3.4., 3.5., 3.6., 3.7., 3.8, 3.9., 3.10., 3.11.	

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4 Р 2, Темы 2.1 Р.3, Темы: 3.1., 3.2., 3.3., 3.4., 3.5., 3.6., 3.7., 3.8, 3.9., 3.10., 3.11.	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4 Р 2, Темы 2.1 Р.3, Темы: 3.1., 3.2., 3.3., 3.4., 3.5., 3.6., 3.7., 3.8, 3.9., 3.10., 3.11.	
ПК 2.4. Выполнять ручную дуговую сварку (наплавку, резку) плавящимся покрытым электродом простых деталей неответственных конструкций в нижнем, вертикальном и горизонтальном пространственном положении сварного шва.	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4 Р 2, Темы 2.1 Р.3, Темы: 3.1., 3.2., 3.3., 3.4., 3.5., 3.6., 3.7., 3.8, 3.9., 3.10., 3.11.	фронтальный опрос контрольное тестирование составление комплексов упражнений сдача контрольных нормативов сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) сдача нормативов ГТО
ПК 2.5. Выполнять дуговую резку металла	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4 Р 2, Темы 2.1 Р.3, Темы: 3.1., 3.2., 3.3., 3.4., 3.5., 3.6., 3.7., 3.8, 3.9., 3.10., 3.11	фронтальный опрос контрольное тестирование составление комплексов упражнений сдача контрольных нормативов сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) сдача нормативов ГТО
ПК 3.3. Выполнять частично механизированную сварку (наплавку) плавлением простых деталей неответственных конструкций в нижнем, вертикальном и горизонтальном пространственном положении сварного шва	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4 Р 2, Темы 2.1 Р.3, Темы: 3.1., 3.2., 3.3., 3.4., 3.5., 3.6., 3.7., 3.8, 3.9., 3.10., 3.11	фронтальный опрос контрольное тестирование составление комплексов упражнений сдача контрольных нормативов сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) сдача нормативов ГТО