

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГАПОУ СО «Красноуфимский аграрный колледж»

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО ЦМК общеобразовательным дисциплинампротокол № 1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В. Михайлова«26» августа 2025 г  | УТВЕРЖДАЮ: Заместитель директора по учебной работе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.В. Оношкин«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2025 г  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 38.02.08 «Торговое дело»

Курс 1

Базовая подготовка

среднего профессионального образования

Форма обучения: очная

год поступления 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе:

- примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования, протокол №20 от «15» августа 2024 г. (ИРПО):

- федерального государственного стандарта среднего профессионального образования для УГПС 13.00.00 и профиля профессионального образования специальностей по программе подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования (ППССЗ СПО)

- с учетом Рабочей программы воспитания по специальности 38.02.08 «Торговое дело»

**Организация разработчик:** ГАПОУ СО «Красноуфимский аграрный колледж»

**Разработчик:** Коробейникова Ольга Викторовна - преподаватель ГАПОУ СО «Красноуфимский аграрный колледж», первая квалификационная категория

СОДЕРЖАНИЕ

[1. Общая характеристика примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» **Ошибка! Закладка не определена.**](#_Toc125030624)

[2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины **Ошибка! Закладка не определена.**](#_Toc125030625)

[3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины **Ошибка! Закладка не определена.**](#_Toc125030626)

[4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины **Ошибка! Закладка не определена.**](#_Toc125030627)

**1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

**1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по 38.02.08 «Торговое дело»

**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**

| **Код и наименование формируемых компетенций** | **Планируемые результаты** |
| --- | --- |
| **Общие[[1]](#footnote-1)** | **Дисциплинарные[[2]](#footnote-2)** |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам  | 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  | ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | - 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 инициативнымОвладение 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 | ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;наличие мотивации к обучению и личностному развитию;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;Овладения универсальными регулятивными действиями:- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;- давать оценку новым ситуациям;- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;- оценивать приобретённый опыт;- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; | ПРб 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) |
| ПК 3.4 Реализовывать мероприятия для обеспечения выполнения плана продажа  | Должен уметь владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы дисциплины** | **72** |
| **в т. ч.** |  |
| **Основное содержание** | **52** |
| в т. ч.: |
| теоретическое обучение | 2 |
| практические занятия | 50 |
| **Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)** | **18** |
| в т. ч.: |  |
| теоретическое обучение | 2 |
| практические занятия | 16 |
| **Индивидуальный проект** *(да/нет*)\*\* | **-** |
| **Промежуточная аттестация** **(зачет)** | **2** |

**2.2. Тематический план и содержание УД Физическая культура**

| **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** |
| **Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека** | **4** |  |
| **Основное содержание** | **2** |  |
| **Тема 1.1.**Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01, ОК 04,ОК 08 |
| **1. Здоровье и здоровый образ жизни** Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организацииВсероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПОЗдоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболеванияПонятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание |
| Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человекаОбщие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья *(дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.*)Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленностьФормы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культуройОрганизация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями3. Основные принципы построения самостоятельных занятий. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля |
| **\*Профессионально ориентированное содержание** | **2** |  |
| **Тема 1.2.** Профессионально- прикладная физическая подготовка | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01, ОК 04,ОК 08ПК 3.4 |
| **2. Профессионально- прикладная физическая подготовка** Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастикиПонятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств |
| **Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности** | **66** |  |
| **\*Профессионально ориентированное содержание** | **16** |  |
| **Тема 2.1.** Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культуры | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01, ОК 04,ОК 08,ПК 3.4 |
| **Практические занятия** |
| **3. Комплексы упражнений различной функциональной направленности** Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложенияОсвоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности |
| **Тема 2.2.** 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 3.4 |
| **Практические занятия** |
| **4. Подготовка к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»** Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражненийОсвоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» |
| **Тема 2.3.** Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01, ОК 04,ПК 3.4 |
| **Практические занятия** |
| **5. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности** Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности |
| **Тема 2.4.** Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01, ОК 04,ОК 08,ПК 3.4 |
| **Практические занятия** |
| **6. Комплекс упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки** Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельностиОсвоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности |
| **Тема 2.5.**Профессионально-прикладная физическая подготовка | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 01, ОК 04,ОК 08,ПК 3.4 |
| **Практические занятия** |
| **7. Характеристика профессиональной деятельности**: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания | 2 |
| **8. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики пер вой группы профессий** | 2 |  |
| **9. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики второй группы профессий** | 2 |
| **10. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики третьей, четвертой группы профессий**  | 2 |
| ***Гимнастика***  | **12** |  |
| **Тема 2.6.** Основная гимнастика  | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** |
| **11. Основная гимнастика** Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки |
| **Тема 2.7.** Спортивная гимнастика | **Содержание учебного материала** | 4 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | 2 |
| **12. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях** разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши) |
| **13. Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня**: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики: | 2 |
| **Девушки** | **Юноши** |
| 1. 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. |
| 1. 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) |
| 1. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой
 | 3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь |
| **Тема 2.8.** Акробатика | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** |
| **14. Акробатика** 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».Совершенствование акробатических элементовОсвоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться): |
| **Тема 2.9.** Атлетическая гимнастика | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** |
| **15. Атлетическая гимнастика** 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 весамиВыполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнесс оборудования.Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах. |
| ***Лыжная подготовка*** | **8** |  |
| **Тема 2.10.** Лыжная подготовка | **Содержание учебного материала** | 8 |  |
| **Практические занятия** | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **16. Развитие выносливости**. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. |
| **17. Развитие силовых способностей**. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением.  | 2 |
| **18. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом**, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке». | 2 |
| **19. Развитие координации**. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов | 2 |
| ***Атлетические единоборства*** | **2** |  |
| **Тема 2.10.** Атлетические единоборства | **Содержание учебного материала** | 2 |  |
| **Практические занятия** | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **20. Атлетические единоборства** в системе профессионально-двигательной активности: ее цели, задачи, формы организации тренировочных занятий. Техника безопасности при занятиях. Специально-подготовительные упражнений для техники самозащиты. Освоение/совершенствование приемов атлетических единоборств (самостраховка, стойки, захваты, броски, безопасное падение, освобождения от захватов, уход с линии атаки и т.п.).Силовые упражнения и единоборства в парах. |
| ***Спортивные игры*** | **12** |  |
| **Тема 2.11.** Футбол | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | 2 |
| **21. Футбол.** Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника  |
| **22. Тактика защиты и нападения** Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападенияВыполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра) | 2 |
| **Тема 2.12.**Баскетбол | **Содержание учебного материала** | **4** |
| **Практические занятия** | 2 |
| **23. 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 |
| **24. Приемы тактики защиты и нападения** Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | 2 |
| **Тема 2.13**.Волейбол  | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | 2 |
| **25. 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 паденииОсвоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения |
| **26. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности** | 2 |
| ***Легкая атлетика*** | **18** |  |
| **Тема 2.15.** Лёгкая атлетика  | **Содержание учебного материала** | **18** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | 2 |
| **27. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой**. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; |
| **28. Совершенствование техники спринтерского бега** | 2 |
| **29. Совершенствование техники** (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) | 2 |
| **30. Совершенствование техники эстафетного бега** (4 \*100 м, 4\*400 м; бега по прямой с различной скоростью) | 2 |
| **31. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега** | 2 |
| **32. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега** | 2 |
| **33. Совершенствование техники метания гранаты весом** 500 г (девушки) и 700 г (юноши);  | 2 |
| **34. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики** | 2 |
| **35. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.** | 2 |
| **36. Промежуточная аттестация по дисциплине** (зачёт) | ***2*** |  |
| **Всего:** | ***72*** |  |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1 Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:**

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

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

**Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:**

**Спортивные игры**

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

**Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

**Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная

**Лыжный спорт**

Стеллаж для хранения лыж

3.2. Обеспечение специальных условий для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ):

а) для слепых:

* присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
* выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

б) для слабовидящих:

* обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
* при необходимости предоставляется увеличивающее устройство;
* учебно-методические материалы оформляются увеличенным шрифтом;

в) для глухих и слабослышащих, с тяжелыми нарушениями речи:

* обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;
* по их желанию промежуточная аттестация может проводиться в письменной форме;

г) с нарушениями опорно – двигательного аппарата:

организуется безбарьерная архитектурная среда образовательного учреждения, рабочего места.

3.3. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. ЭБС BOOK.ru
2. www.ГТО.ru
3. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
4. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
5. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
6. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

**4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ 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 | Темы 1.1, 1.2 П/-о/с [[3]](#footnote-3): Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4Темы 2.5 -2.16 | * составление словаря терминов, либо кроссворда
* защита презентации/доклада-презентации
* выполнение самостоятельной работы
* составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
* составление профессиограммы
* заполнение дневника самоконтроля
* защита реферата
* составление кроссворда
* фронтальный опрос
* контрольное тестирование
* составление комплекса упражнений
* оценивание практической работы
* тестирование
* тестирование (контрольная работа по теории)
* демонстрация комплекса ОРУ,
* сдача контрольных нормативов
* сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)
* сдача нормативов ГТО
* выполнение упражнений на дифференцированном зачете
 |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | Темы 1.1,1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4Темы 2.5 -2.16 |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Темы 1.1,1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4Темы 2.5 -2.16 |
| *ПК3.4* | Темы 1.1,1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4Темы 2.5 -2.16 |

1. Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО, в формировании которых участвует общеобразовательная дисциплина. [↑](#footnote-ref-1)
2. Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО. Предметные результаты базового уровня (ПРб) нумеруются в соответствии ФГОС СОО (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (редакция от 27.12.2023 г.). [↑](#footnote-ref-2)
3. *Профессионально ориентированное содержание.* [↑](#footnote-ref-3)