

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
ОУП.12 «Физическая культура»

Екатеринбург 2024

Содержание

| | |
|--|-----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»... | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 11 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА..... | 23 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА..... | 25 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы:

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.14. Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома

1.2. Место учебного предмета в структуре программы: входит в общеобразовательный учебный цикл.

1.3. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета:

Процесс изучения предмета направлен на формирование общих компетенций (в соответствии с ФГОС СПО):

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;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

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 необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках».

Содержание программы общеобразовательного предмета «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.

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижения студентами следующих результатов:

Личностных:

1. Осознание российской гражданской идентичности, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов Российской Федерации (герб, флаг, гимн);
2. Осознание гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, понимающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
3. Готовность к служению Отечеству, его защите.
4. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
5. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
6. 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; (Подпункт в редакции, введенной в действие с 07.08.2017 приказом Минобрнауки России от 29.06.2017 N 613);
7. Обладать навыками сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
8. Обладать нравственным сознанием и поведением на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
9. 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;
10. Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
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;
14. Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметных:

1. 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;
2. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
3. 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;
4. 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; (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 29.12.2014 N1645)
5. 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;
6. Умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
7. Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
8. Владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
9. 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.

Предметных:

1. Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
2. Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
3. Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
4. Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
5. Умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
6. Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
7. Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
8. Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой

- разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
9. Способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
 10. Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
 11. Способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
 12. Способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
 13. Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
 14. Способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
 15. Способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
 16. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
 17. Способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
 18. Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В результате освоения предмета у обучающегося будут сформированы следующие **универсальные учебные познавательные действия:**

1. базовые логические действия:
 - 1.1. самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;
 - 1.2. устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
 - 1.3. определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
 - 1.4. выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых языковых явлениях;
 - 1.5. вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
 - 1.6. развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;
2. базовые исследовательские действия:
 - 2.1. владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
 - 2.2. способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
 - 2.3. овладение видами деятельности по получению нового знания, его

интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;

- 2.4. формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
 - 2.5. ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
 - 2.6. выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
 - 2.7. анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
 - 2.8. давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;
 - 2.9. разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
 - 2.10. осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
 - 2.11. уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
 - 2.12. уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
 - 2.13. выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;
 - 2.14. ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;
3. работа с информацией:
- 3.1. владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
 - 3.2. создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
 - 3.3. оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;
 - 3.4. использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
 - 3.5. владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

В результате освоения предмета у обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные действия**:

1. общение:
 - 1.1. осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
 - 1.2. распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков,
 - 1.3. распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
 - 1.4. владеть различными способами общения и взаимодействия;
 - 1.5. аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
 - 1.6. развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;
2. совместная деятельность:
 - 2.1. понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
 - 2.2. выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

- 2.3. принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;
- 2.4. оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- 2.5. предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- 2.6. координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- 2.7. осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

В результате освоения предмета у обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные действия:**

1. самоорганизация:
 - 1.1. самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
 - 1.2. самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; давать оценку новым ситуациям;
 - 1.3. расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
 - 1.4. делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретенный опыт;
 - 1.5. способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;
2. самоконтроль:
 - 2.1. давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
 - 2.2. владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
 - 2.3. использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
 - 2.4. уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
3. эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:
 - 3.1. самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;
 - 3.2. саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;
 - 3.3. внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;
 - 3.4. эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;
 - 3.5. социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;
4. принятие себя и других людей:
 - 4.1. принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
 - 4.2. принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов

деятельности;

4.3. признавать свое право и право других людей на ошибки;

4.4. развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

| Результаты освоения основной образовательной программы | Коды формируемых элементов общих компетенций |
|--|--|
| <i>Личностные результаты</i> | ОК 01-ОК 06, ОК 08, ОК 09 |
| ЛР1- ЛР 14 | |
| ЛР1-ЛР 8 | |
| ЛР 1-ЛР 14 | |
| ЛР 1 –ЛР 14 | |
| <i>Метапредметные результаты</i> | |
| – МПР 1- МПР 9 | |
| <i>Предметные результаты</i> | |
| П1-П18 | |

В результате освоения учебного предмета обучающейся должен 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 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 режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

В результате освоения учебного предмета обучающийся должен знать:

- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- Основы здорового образа жизни;
- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении
- Средства профилактики перенапряжения
- Способы реализации собственного физического развития

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета:

Общее количество часов - 74

Во взаимодействии с преподавателем – 66

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1 Объем предмета и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|---|----------------------|
| Объем образовательной программы предмета | 74 |
| в т. ч. | |
| Основное содержание | 74 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 2 |
| практические занятия | 64 |
| Самостоятельная работа | 8 |
| Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля) | 4 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | |
| практические занятия | 4 |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | 2 |

2.2 Тематический план и содержание учебного предмета «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Коды: ОК, ЛР |
|--|---|---------------|--|
| РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ПОДГОТОВКА | | 2 | |
| Тема 1.1 Значение физкультуры и спорта в повседневной жизни студентов | Содержание учебного материала: Правила внутреннего распорядка в Екатеринбургском монтажном колледже. Основы антикоррупционной политики в РФ. Государственные символы России (герб, флаг, гимн) история возникновения и значение. Техника безопасности. Правила поведения студентов в спортивном зале, на стадионе. Общая физическая подготовка. Тестирование на уровень физической подготовленности | 2 | ОК 01-ОК 06, ОК 08. ОК 09 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12 Учпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12, 2.13, 3.1, 3.3, 3.4 УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7 Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-4.4 |
| РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И ОФП | | 30 | |
| Тема 2.1 Легкая атлетика и ОФП. Общие положения. | Содержание учебного материала: 1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Общая физическая подготовка. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. | 2 | ОК 01-ОК 06, ОК 08 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12 Учпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12, 2.13, 3.1, 3.3, 3.4 УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7 Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-4.4 |
| Тема 2.2 | Практическое занятие: | | |

| | | | | |
|---------------------------------------|----|--|---|---|
| Легкая атлетика и ОФП | 1. | Кроссовая подготовка. Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на различных участках. Спортивная игра футбол, баскетбол | 4 | ОК 01-ОК 06, ОК 08 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12 УЧпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12,2.13, 3.1, 3.3, 3.4 УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7 Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-4.4 |
| Тема 2.3 Легкая атлетика и ОФП | 1 | Практическое занятие: Общая физическая подготовка: подтягивание, отжимание. Техника бега на средние дистанции. Спортивная игра футбол. | 2 | ОК 01-ОК 06, ОК 08 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12 УЧпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12,2.13, 3.1, 3.3, 3.4 УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7 Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-4.4 |
| Тема 2.4 Легкая атлетика и ОФП | 1. | Практическое занятие: Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в длину с места: специальные упражнения прыгуна в длину; подготовительные упражнения. Спортивная игра футбол, волейбол. | 4 | ОК 01-ОК 06, ОК 08 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12 УЧпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12,2.13, 3.1, 3.3, 3.4 УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7 Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1- |

| | | | | |
|---|----|---|---|--|
| | | | | 4.4 |
| Тема 2.5 Легкая атлетика и ОФП | | Практическое занятие: | | |
| | 1. | Кроссовая подготовка. Развитие силы, выносливости. Спортивная игра футбол, баскетбол. | 4 | ОК 01-ОК 06, ОК 08 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12 УЧпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12, 2.13, 3.1, 3.3, 3.4 УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7 Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-4.4 |
| Тема 2.6 Легкая атлетика и ОФП | | Практическое занятие: | | |
| | 1. | Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в длину с места. Спортивная игра футбол, волейбол. | 4 | ОК 01-ОК 06, ОК 08 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12 УЧпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12, 2.13, 3.1, 3.3, 3.4 УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7 Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-4.4 |
| Тема 2.7 Легкая атлетика и ОФП | | Практическое занятие: | | |
| | 1. | Техника бега на короткие и средние дистанции. Силовая подготовка спортсмена (брусья). | 2 | ОК 01-ОК 06, ОК 08 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12 УЧпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12, 2.13, 3.1, 3.3, 3.4 УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7 |

| | | | | |
|--|----|---|-----------|--|
| | | | | Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-4.4 |
| Тема 2.8 Легкая атлетика и ОФП | | Самостоятельная работа обучающихся: | 4 | ОК 01-ОК 06, ОК 08 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12 УЧпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12, 2.13, 3.1, 3.3, 3.4 УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7 Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-4.4 |
| | 1. | Отработка упражнений для сдачи зачета. | | |
| Тема 2.9 Прием зачетов по легкой атлетике и ОФП | | Практическое занятие: | 4 | ОК 01-ОК 06, ОК 08 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12 УЧпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12, 2.13, 3.1, 3.3, 3.4 УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7 Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-4.4 |
| | 1. | Сдача контрольных нормативов: Бег на короткие дистанции. Подтягивание. Прыжок в длину с места. | | |
| РАЗДЕЛ 3. ВОЛЕЙБОЛ | | | 12 | |
| Тема 3.1 Волейбол. Общие положения. | | Содержание учебного материала: | 2 | ОК 01-ОК 06, ОК 08 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12 УЧпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12, 2.13, 3.1, 3.3, 3.4 УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7 |
| | 1. | Техника безопасности на занятиях по волейболу. Волейбольная стойка. Эффективное применение правил игры в волейбол. | | |

| | | | | |
|---|----|---|---|--|
| | | | | Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-4.4 |
| Тема 3.2 Совершенствование техники игры в волейбол | | Практическое занятие: | 2 | ОК 01-ОК 06, ОК 08 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12 УЧпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12, 2.13, 3.1, 3.3, 3.4 УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7 Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-4.4 |
| | 1. | Приём и передача мяча сверху, снизу. Приём и передача мяча вперед, над собой. Отработка нижней боковой подачи. | | |
| Тема 3.3 Совершенствование техники игры в волейбол | | Практическое занятие: | 2 | ОК 01-ОК 06, ОК 08 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12 УЧпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12, 2.13, 3.1, 3.3, 3.4 УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7 Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-4.4 |
| | 1. | Техника перемещения волейболистов. Верхняя передача мяча. Нижняя передача мяча. Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Учебная игра в волейбол. | | |
| Тема 3.4 Совершенствование техники игры в волейбол | | Практическое занятие: | 2 | ОК 01-ОК 06, ОК 08 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12 УЧпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12, 2.13, 3.1, 3.3, 3.4 УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7 Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-4.4 |
| | 1. | Обучение верней и нижней передачи в средней и низкой стойке. Техника нижней прямой и боковой подачи. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол. | | |

| | | | | |
|---|----|--|-----------|--|
| Тема 3.5 Совершенствование техники игры в волейбол | | Практическое занятие: | 2 | ОК 01-ОК 06, ОК 08 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12 УЧпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12, 2.13, 3.1, 3.3, 3.4 УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7 Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-4.4 |
| | 1. | Совершенствование техники приема/передачи мяча в парах: сверху, снизу, двумя руками. ОФП волейболиста. | | |
| Тема 3.6 Прием зачетов по волейболу | | Практическое занятие: | 2 | ОК 01-ОК 06, ОК 08 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12 УЧпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12, 2.13, 3.1, 3.3, 3.4 УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7 Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-4.4 |
| | 1. | Зачет: передача/прием мяча в парах (верхняя, нижняя передача). Зачет: нижняя прямая подача. Зачет: боковая прямая подача. Учебная игра в волейбол. | | |
| РАЗДЕЛ 4. БАСКЕТБОЛ | | | 12 | |
| Тема 4.1 Баскетбол. Общие положения. | | Содержание учебного материала: | 2 | ОК 01-ОК 06, ОК 08 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12 УЧпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12, 2.13, 3.1, 3.3, 3.4 УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7 Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-4.4 |
| | 1. | Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Основные стойки баскетболиста. Эффективное применение правил игры в баскетбол. | | |
| Тема 4.2 | | Практическое занятие: | | ОК 01-ОК 06, ОК 08 |

| | | | | |
|--|----|--|---|--|
| Совершенствование техники игры в баскетбол | 1. | Техника ведения мяча. Прием/передача мяча. Отработка техники передачи мяча в парах в движении. Отработка штрафных бросков. Учебная игра в баскетбол. | 2 | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12 УЧпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12, 2.13, 3.1, 3.3, 3.4 УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7 Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-4.4 |
| Тема 4.3 Совершенствование техники игры в баскетбол | 1. | Практическое занятие: Совершенствование техники приема/передачи мяча. Техника ведения мяча на 2 шага с броском в кольцо. Отработка трех очкового броска. Учебная игра в баскетбол. | 4 | ОК 01-ОК 06, ОК 08 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12 УЧпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12, 2.13, 3.1, 3.3, 3.4 УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7 Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-4.4 |
| Тема 4.4 Совершенствование техники игры в баскетбол | 1. | Практическое занятие: Техника передачи мяча от груди, сверху в прыжке. Техника ведения мяча с поворотом на 180 градусов. Отработка штрафных бросков. ОФП баскетболиста. Учебная игра в баскетбол. | 2 | ОК 01-ОК 06, ОК 08 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12 УЧпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12, 2.13, 3.1, 3.3, 3.4 УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7 Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-4.4 |
| Тема 4.5 | | Самостоятельная работа обучающихся: | | ОК 01-ОК 06, ОК 08 |

| | | | | |
|--|---------------------------------------|--|-----------|---|
| Совершенствование техники игры в баскетбол | 1. | Отработка упражнений для сдачи зачета. | 2 | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12 УЧпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12,2.13, 3.1, 3.3, 3.4 УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7 Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-4.4 |
| РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА | | | 12 | |
| Тема 5.1 Атлетическая подготовка. Общие положения | Содержание учебного материала: | | 2 | ОК 01-ОК 06, ОК 08 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12 УЧпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12,2.13, 3.1, 3.3, 3.4 УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7 Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-4.4 |
| Тема 5.2 Атлетическая гимнастика | 1. | Практическое занятие: Общеразвивающая физическая подготовка. Техника выполнения упражнений на тренажерах. Учебная игра в настольный теннис. | 2 | ОК 01-ОК 06, ОК 08 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12 УЧпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12,2.13, 3.1, 3.3, 3.4 УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7 Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-4.4 |
| Тема 5.3 | Практическое занятие: | | | ОК 01-ОК 06, ОК 08 |

| | | | | |
|---|----|--|---|--|
| Атлетическая гимнастика | 1. | Общая физическая подготовка. Техника выполнения упражнений с отягощениями (гиря, штанга, гантели). Учебная игра в настольный теннис. | 2 | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12 УЧпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12, 2.13, 3.1, 3.3, 3.4 УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7 Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-4.4 |
| Тема 5.4 Атлетическая гимнастика | 1. | Практическое занятие: Общая физическая подготовка. Техника упражнений со штангой: жим лежа, приседание, становая тяга. Упражнения на тренажерах. | 2 | ОК 01-ОК 06, ОК 08 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12 УЧпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12, 2.13, 3.1, 3.3, 3.4 УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7 Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-4.4 |
| Тема 5.5 Атлетическая гимнастика | 1. | Практическое занятие: Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силы и выносливости. Гимнастика: кувырок вперед, стойка на лопатках. | 2 | ОК 01-ОК 06, ОК 08 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12 УЧпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12, 2.13, 3.1, 3.3, 3.4 УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7 Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-4.4 |
| Тема 5.6 Атлетическая гимнастика | 1. | Самостоятельная работа обучающихся: Отработка упражнений для сдачи зачета. | 2 | ОК 01-ОК 06, ОК 08 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12 |

| | | | | |
|---|----|---|----------|---|
| | | | | <p>УЧпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12, 2.13, 3.1, 3.3, 3.4</p> <p>УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7</p> <p>Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-4.4</p> <p>ОК 01-ОК 06, ОК 08</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12</p> <p>УЧпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12, 2.13, 3.1, 3.3, 3.4</p> <p>УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7</p> <p>Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-4.4</p> |
| Профессионально-ориентированное содержание (Прикладной модуль) | | | 4 | |
| Тема 6.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка | 1. | Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки | 2 | <p>ОК 01-ОК 06, ОК 08</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12</p> <p>УЧпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12, 2.13, 3.1, 3.3, 3.4</p> <p>УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7</p> <p>Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1-4.4</p> |
| | 2. | 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. | | |
| Тема 6.2 Физическая культура в режиме трудового дня | 1. | 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 | 2 | <p>ОК 01-ОК 06, ОК 08</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 10, ЛР 12</p> <p>УЧпд 1.1, 1.3, 1.5, 1.6,</p> |

| | | | | |
|--|--|---|---------------|--|
| | | труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики. | | 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.7, 2.8, 2.9, 2.12, 2.13, 3.1, 3.3, 3.4 УКд 1.1 -1.6, 2.1-2.4, 2.7 Урд 1.1 3.3, 3.5, 4.1- 4.4 |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | | | 2 | |
| | | | Всего: | 74 |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

(Универсальный) спортивный зал, оснащённый спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения предмета, оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения предмета.

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры: Щит баскетбольный (комплект), кольца баскетбольные, табло игровое, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч волейбольный, насос с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей.

Гимнастика: стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, коврик гимнастический, палка гимнастическая, обруч гимнастический, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика: эстафетная палочка, граната для метания, стенка гимнастическая, сантиметр мерный.

Открытые спортивные площадки: брусья уличные, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, палочки эстафетные, нагрудные номера, рулетка металлическая, секундомеры.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Печатные издания

Основные источники:

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура (спо) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2018. - 224 с.
2. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. М.: Юнити, 2016. - 208 с.
3. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: Учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, Д.А. Шубин, И.Ю. Бирдигулова. - М.: Инфра-М, 2018. - 472 с.
4. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.
5. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
6. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
7. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
8. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

Дополнительные источники:

1. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.
2. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.
3. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. – Казань: Казан. ун-т, 2020. – 70 с.

4. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
5. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.
6. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. — Москва: Спорт, 2018.
7. 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.
8. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
9. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
10. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕМЕТА

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

| Общая/ профессиональная компетенция | Раздел/Тема | Тип оценочных мероприятий |
|--|---|--|
| <p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;</p> | <p>Р.1. Тема 1.1 Р.2. Тема 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9. Р.3. Тема 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6. Р.4.Тема 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5. Р.5. Тема 5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5, 5.6. Р.6. Тема 6.1, 6.2.</p> | <p>–составление словаря терминов, либо кроссворда –защита презентации/доклада-презентации –выполнение самостоятельной работы –составление комплекса Физических упражнений Самостоятельных занятий с</p> |
| <p>ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;</p> | <p>Р.1. Тема 1.1 Р.2. Тема 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9. Р.3. Тема 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6. Р.4.Тема 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5. Р.5. Тема 5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5, 5.6. Р.6. Тема 6.1, 6.2.</p> | <p>учетом индивидуальных особенностей, –составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля –защита реферата –составление кроссворда –фронтальный опрос –контрольное тестирование</p> |
| <p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях</p> | <p>Р.1. Тема 1.1 Р.2. Тема 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9. Р.3. Тема 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6. Р.4.Тема 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5. Р.5. Тема 5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5, 5.6. Р.6. Тема 6.1, 6.2.</p> | <p>–составление комплекса упражнений –оценивание практической работы –тестирование –тестирование (контрольная работа по теории) –демонстрация комплекса ОРУ, –сдача контрольных нормативов</p> |
| <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p> | <p>Р.1. Тема 1.1 Р.2. Тема 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9. Р.3. Тема 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6. Р.4.Тема 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5. Р.5. Тема 5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5, 5.6. Р.6. Тема 6.1, 6.2.</p> | <p>–сдача контрольных Нормативов (контрольное упражнение) –сдача нормативов</p> |

| | | |
|--|---|--|
| <p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;</p> | <p>Р.1. Тема 1.1 Р.2. Тема 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9. Р.3. Тема 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6. Р.4.Тема 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5. Р.5. Тема 5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5, 5.6. Р.6. Тема 6.1, 6.2.</p> | |
| <p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;</p> | <p>Р.1. Тема 1.1 Р.2. Тема 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9. Р.3. Тема 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6. Р.4.Тема 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5. Р.5. Тема 5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5, 5.6. Р.6. Тема 6.1, 6.2.</p> | |
| <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p> | <p>Р.1. Тема 1.1 Р.2. Тема 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9. Р.3. Тема 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6. Р.4.Тема 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5. Р.5. Тема 5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5, 5.6. Р.6. Тема 6.1, 6.2.</p> | |
| <p>ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках». Содержание программы общеобразовательного предмета «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: -развитие у обучающихся двигательных навыков -совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности,</p> | <p>Р.1. Тема 1.1</p> | |

| | | |
|--|--|--|
| <p>-гармоничное физическое развитие</p> <p>-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций,</p> <p>-формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.</p> | | |
|--|--|--|