

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение «Автомеханический колледж»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
на заседании Педагогического Совета
СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

УТВЕРЖДАЮ
Председатель Педагогического Совета
Директор СПб ГБПОУ
«Автомеханический колледж»

Протокол №__

_____/Р.Н. Лучковский/

«_____» _____ 20__ г

«_____» _____ 20__ г.

Приказ № _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
общеобразовательной
учебной дисциплины
ОДБ.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ
23.02.01 ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕРЕВОЗОК И УПРАВЛЕНИЕ НА ТРАНСПОРТЕ (ПО ВИДАМ)
СРОК ОБУЧЕНИЯ – 3ГОДА 10 МЕСЯЦЕВ

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), входящей в состав укрупнённой группы специальности: 23.00.00 техника и технология наземного транспорта.

Организация-разработчик:

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Автомеханический колледж»

Разработчик:

Майкова О.В., руководитель ФВ, преподаватель СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

Некрасова С.В., преподаватель СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

РАССМОТРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО К УТВЕРЖДЕНИЮ на заседании Методической комиссии Гуманитарного цикла СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

Протокол № 11 от «27» июня 2023г.

Содержание

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы. Разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования и с учетом примерной общеобразовательной программы по Физической культуре в части содержания, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), входящей в состав укрупнённой группы специальности: 23.00.00 Техника и технология наземного транспорта.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной и изучается из расчёта 3 часа в неделю, 117 часов в год в соответствии с календарным учебным графиком.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

1.3. 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

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
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	-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

	<p>познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия: самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; устанавливать основания для обобщения; определять параметры и критерии их достижения; 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 выявлять закономерности и противоречия в социальной практике рассматриваемых явлениях; вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</p> <p>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</p>	<p>деятельностью; владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья умственной и физической работоспособности 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</p>
--	---	--

	<p>ходе решения задачи результаты, критически оценивать и: достоверность, прогнозировать изменение в новы; условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметны: областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	
<p>ОК.03. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - осознание российской гражданской идентичности; готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению; ценность самостоятельности и инициативы; наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности; сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом; Овладение универсальными учебными познавательными действиями: <ul style="list-style-type: none"> 1) базовые логические действия: выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи; 2) базовые исследовательские действия: прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии 	<ul style="list-style-type: none"> - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой; - умение планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить индивидуальные программы оздоровления и физического развития; - 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;

	в новых условиях и контекстах;	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> - 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 способности понимать мир с позиции другого человека 	<ul style="list-style-type: none"> - умение организовывать самостоятельные систематические занятия физических упражнений с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; умение оказывать первую помощь при травмах (например: извлечение и перемещение пострадавших, проведение иммобилизации с помощью подручных средств, выполнение осмотра
ОК.06 Работать в коллективе и команде, эффективно	-способность универсальные учебные действия использовать в учебной, познавательной и социальной практике;	- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности,

<p>общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями: понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения; в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения; сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;</p>	<p>динамики физического развития и физических качеств; - умение проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности, наблюдение за динамикой развития своих физических качеств и двигательных способностей, оценивать состояние организма и определять тренирующее воздействие занятий физическими упражнениями, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; умение выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;</p>
<p>ОК.07 Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.</p>	<p>- готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; овладение навыками работы с информацией: восприятие и создание информационных текстов в различных форматах, в том числе цифровых, с учетом назначения информации и ее целевой аудитории;</p>	<p>- положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). - владение основами технических действий и приемами различных видов спорта, их использование в игровой и соревновательной деятельности;</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному</p>	<p>-уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в</p>

<p>сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>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; 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 приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p>	<p>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 - 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)</p>
<p>ПК 1.2. Организовывать работу персонала по выполнению требований обеспечения безопасности перевозок и выбору оптимальных решений при</p>	<p>- 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</p>	

<p>работах в условиях нестандартных и аварийных ситуаций.</p>	<p>информационной безопасности; - владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности</p>	
---	--	--

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 234 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>234</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>117</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>115</i>
теория	<i>2</i>
Самостоятельная работа обучающегося	<i>117</i>
<i>Форма промежуточной аттестации в форме Дифференцированного зачета</i>	

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции (ОК и ПК, ЛР)
1	2	3	
Раздел 1	Теоретический раздел	2	
<i>Основное содержание</i>		2	
Тема 1.1 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Содержание учебного материала	2	ОК.1;ОК.3;ОК.4;
	1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения	2	ОК.6; ОК.7; ОК.8 ПК.1.2.
	2. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
<i>Профессионально ориентированное содержание</i>		6	
Тема 1.2 Физическая культура в режиме трудового дня	Практические занятия	3	ОК.1;ОК.3;ОК.4; ОК.6; ОК.7; ОК.8 ПК.1.2. ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1. Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условиях профессиональной деятельности	3	
Тема 1.3 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практические занятия	3	ОК.1;ОК.3;ОК.4; ОК.6; ОК.7; ОК.8 ПК.1.2. ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой специальности	3	
Раздел № 2	Практический раздел	135	
Методико-практические занятия		24	
<i>Основное содержание</i>		24	
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и	Содержание учебного материала	3	ОК.1;ОК.3;ОК.4; ОК.6; ОК.7; ОК.8 ПК.1.2.
	1. Упражнения и комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения	-	

проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	2. Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности		ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	В том числе практических занятий	3	
	3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	2	
	4.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	1	
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	3	ОК.1;ОК.3;ОК.4; ОК.6; ОК.7; ОК.8 ПК.1.2. ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1. Техника тестовых упражнений комплекса ГТО	-	
	2. Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО.		
	3. Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений		
	В том числе практических занятий	3	
	5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	1	
	6. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	
	Самостоятельная работа обучающегося	30	
Составление комплексов общеразвивающих упражнений	30		
Тема 2.3 Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала	3	ОК.1;ОК.3;ОК.4; ОК.6; ОК.7; ОК.8 ПК.1.2. ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	-	
	2. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью		
	3. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью		

	В том числе практических занятий	3	
	7. Применение методов самоконтроля и оценка физического развития и состояния здоровья.	1	
	8. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	1	
	9. Применение методов самоконтроля и оценка физической подготовленности.	1	
Профессионально ориентированное содержание		3	
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Содержание учебного материала	3	ОК.1;ОК.3;ОК.4; ОК.6; ОК.7; ОК.8 ПК.1.2. ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1.Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики	-	
	2.Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	3.Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	В том числе практических занятий	3	
	10. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
	11.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1	
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	12	ОК.1;ОК.3;ОК.4; ОК.6; ОК.7; ОК.8 ПК.1.2. ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью	-	
	2. Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной		

	деятельности физических и психических качеств.		
	В том числе практических занятий	12	
	12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	6	
	13. Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств	6	
Учебно-тренировочные занятия			
Основное содержание			
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала	4	ОК.1;ОК.3;ОК.4; ОК.6; ОК.7; ОК.8 ПК.1.2. ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности	-	
	В том числе практических занятий	4	
	14. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания. Стрейтчинг.	4	
2.7. Гимнастика (практические занятия)		18	
Тема 2.7(1) Основная гимнастика	Содержание учебного материала	4	ОК.1;ОК.3;ОК.4; ОК.6; ОК.7; ОК.8 ПК.1.2. ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1. Строевые упражнения. Строевые приемы: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания	-	
	2. Общеразвивающие упражнения без предмета, с предметом, парные, групповые, на снарядах и тренажерах		
	3. Прикладные упражнения: ходьбы и бега, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки		
	4. Техника безопасности на занятиях гимнастикой		

	В том числе практических занятий	4	
	15. Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений	1	
	16. Выполнение построений и перестроений; размыкания и смыкания	1	
	17. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах	1	
	18. Выполнение прикладных упражнений	1	
Тема 2.7(2) Акробатика.	Содержание учебного материала	7	ОК.1;ОК.3;ОК.4; ОК.6; ОК.7; ОК.8 ПК.1.2. ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1. Элементы – кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка»		
	2. Выполнение акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):		
	Девушки	Юноши	
	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) – Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад – Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать – Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) – Кувырок вперед – Кувырок вперед в упор присев – Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать – Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.	
	В том числе практических занятий	7	
	19.Освоение акробатических элементов	2	
20.Совершенствование акробатических элементов	2		
21.Освоение и совершенствование акробатической комбинации	2		

	22.Развитие физических способностей средствами акробатики	1	
Тема 2.7 (3) Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	7	ОК.1;ОК.3;ОК.4; ОК.6; ОК.7; ОК.8 ПК.1.2. ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп		
	2. Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела	-	
	3. Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах		
	В том числе практических занятий	7	
	23.Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса	2	
	24.Выполнение упражнений со свободными весами	1	
	25.Выполнение упражнений и комплексов упражнений использованием новых видов фитнес оборудования	3	
	26.Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах	1	
	Самостоятельная работа обучающегося	30	
Составление комплексов упражнений для развития силы	30		
2.8 Спортивные игры (практические занятия)		30	
Тема 2.8 (1) Футбол	Содержание учебного материала	10	ОК.1;ОК.3;ОК.4; ОК.6; ОК.7; ОК.8 ПК.1.2. ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	1. Техника выполнения приёмов игры: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногами, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря	-	
	Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения		
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам		

	Техника безопасности на занятиях футболом		
	В том числе практических занятий	10	
	27.Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	4	
	28.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	29.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	30.Развитие физических способностей средствами футбола	2	
Тема 2.8 (2) Баскетбол	Содержание учебного материала	10	
	Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	-	ОК.1;ОК.3;ОК.4; ОК.6; ОК.7; ОК.8 ПК.1.2. ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.		
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола		
	Техника безопасности на занятиях баскетболом		
	В том числе практических занятий	10	
	31.Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	4	
	32.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	33.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	34.Развитие физических способностей средствами баскетбола	2	
	Самостоятельная работа обучающегося	30	
	Закрепление техники двигательного действия	30	
Тема 2.8 (3) Волейбол	Содержание учебного материала	19	
	Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и	-	ОК.1;ОК.3;ОК.4; ОК.6; ОК.7; ОК.8 ПК.1.2. ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.

	перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении		
	Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения		
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола		
	Техника безопасности на занятиях волейболом		
	В том числе практических занятий	19	
	35. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	13	
	36. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	37. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	38. Развитие физических способностей средствами волейбола	2	
	Самостоятельная работа обучающегося	27	
	Закрепление техники двигательного действия	27	
Тема 2.9 Лёгкая атлетика	1. Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	20	ОК.1;ОК.3;ОК.4; ОК.6; ОК.7; ОК.8 ПК.1.2. ЛР-1;ЛР-4;ЛР-9.
	2. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной		
	3. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);		
	4. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики		
	5. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой		
	В том числе практических занятий	20	
	39. Совершенствование техники спринтерского бега	4	
	40. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	4	
	41. Совершенствование техники эстафетного бега	4	
	42. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2	
	43. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2	
	44. Совершенствование техники метания	2	
	45. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	4	

Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)	2	
Всего:	234	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы общеобразовательной дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

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

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения общеобразовательной 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, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

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

Легкая атлетика

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

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, , комплект медболов №3.

Подвижные игры

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований

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

Прочее: Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

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

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники: 1.Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>

Дополнительная литература: Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень. Электронная форма учебника. Издательство «Просвещение», 2023г. -272с. <https://media.prosv.ru/content/item/12581/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Общая компетенция/ПК/ЛР	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<i>P1.Тема 1.1,1.2,1.3. P2.Тема 2.1,2.2,2.3,.2.4,2.5,2.6,2.7,2.8,2.9</i>	<i>-составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, -защита реферата -составление кроссворда -составление словаря терминов, либо кроссворда</i>

		-защита презентации/доклада-презентации
ОК.03. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	<i>P1.Тема 1.1,1.2,1.3. P2.Тема 2.1,2.2,2.3,.2.4,2.5,2.6,2.7,2.8,2.9</i>	-выполнение самостоятельной работы -контрольное тестирование
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<i>P1.Тема 1.1,1.2,1.3. P2.Тема 2.1,2.2,2.3,.2.4,2.5,2.6,2.7,2.8,2.9</i>	-выполнение самостоятельной работы -контрольное тестирование
ОК.06 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	<i>P1.Тема 1.1,1.2,1.3. P2.Тема 2.1,2.2,2.3,.2.4,2.5,2.6,2.7,2.8,2.9</i>	-выполнение самостоятельной работы
ОК.07 Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.	<i>P1.Тема 1.1,1.2,1.3. P2.Тема 2.1,2.2,2.3,.2.4,2.5,2.6,2.7,2.8,2.9</i>	-выполнение самостоятельной работы
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<i>P1.Тема 1.1,1.2,1.3. P2.Тема 2.1,2.2,2.3,.2.4,2.5,2.6,2.7,2.8,2.9</i>	-тестирование -демонстрация комплекса ОРУ, -сдача контрольных нормативов -сдача контрольных нормативов -сдача нормативов ГТО -выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ПК 1.2. Организовывать работу персонала по выполнению требований обеспечения безопасности перевозок и выбору оптимальных решений при работах в условиях	<i>P1.Тема 1.1,1.2,1.3. P2.Тема 2.1,2.2,2.3,.2.4,2.5,2.6,2.7,2.8,2.9</i>	-составление комплекса упражнений -оценивание практической работы

нестандартных и аварийных ситуаций.		
-------------------------------------	--	--