

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Пермский нефтяной колледж»

ОДОБРЕНО
Цикловой методической
комиссией
Протокол № 1
от 29 августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБПОУ «ПНК»
О.М. Марахтанов
30 августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ООУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для специальности

21.02.11 Геофизические методы поисков и разведки месторождений
полезных ископаемых

Разработчик: Береснева Светлана Геннадьевна, преподаватель высшей квалификационной категории

2023

Рабочая программа учебной дисциплины ООУД.05 Физическая культура разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.11 Геофизические методы поисков и разведки месторождений полезных ископаемых (утвержден Приказом Минпросвещения России от 31.08.2022 № 791, зарегистрирован в Минюсте России 03.10.2022 № 70349).
- Федеральной образовательной программы среднего общего образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23.11.2022 № 1014 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»).
- Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций от 30.11.2022.
- Приказа Минобрнауки России № 885, Минпросвещения России № 390 от 05 августа 2020 г. «О практической подготовке обучающихся» (с изменениями и дополнениями).
- Учебного плана ППССЗ по специальности 21.02.11 Геофизические методы поисков и разведки месторождений полезных ископаемых, утвержденного директором колледжа от 28 августа 2023 г.
- Положения о порядке разработки и утверждения в ГБПОУ «Пермский нефтяной колледж» образовательных программ среднего профессионального образования – программ подготовки специалистов среднего звена и их актуализации (обновления) от 16.11.2018.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ООУД.05 Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ООУД.05 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) на базе основного общего образования и предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена по специальности 21.02.11 Геофизические методы поисков и разведки месторождений полезных ископаемых

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Рабочая программа дисциплины ООУД.05 Физическая культура относится к общеобразовательному циклу и имеет код ООУД.05 в соответствии с учебным планом ППССЗ по специальности 21.02.11 Геофизические методы поисков и разведки месторождений полезных ископаемых

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.3.1 Цели и задачи дисциплины:

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, 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.

Особое значение учебный предмет имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК) в соответствии с ФГОС СПО.

В рамках программы учебного предмета обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты базового уровня в соответствии с требованиями ФГОС СОО. Предметные результаты освоения федеральной образовательной программы СОО ориентированы на подготовку к последующему профессиональному образованию.

Синхронизация предметных, личностных и метапредметных результатов с общими и профессиональными компетенциями представлена в таблице.

1.3.2. Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- **предметных:**

П1. 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);

П2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

П4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5. 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;

П6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

- **личностных**

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.

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;

- **метапредметных:**

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
- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

б) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным

Овладение универсальными регулятивными действиями:

г) принятие себя и других людей:

- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;
- признавать свое право и право других людей на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека

готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;

наличие мотивации к обучению и личностному развитию;

1.3.3. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

В результате освоения образовательной программы у выпускника должны быть сформированы общие компетенции.

Выпускник, освоивший образовательную программу, должен обладать следующими общими компетенциями (далее - ОК):

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

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

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Личностные и метапредметные	предметные
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,	П2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; П4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; П5. Владение техническими приемами и двигательными

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Личностные и метапредметные	предметные
	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;	действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Личностные и метапредметные	предметные
	- уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	
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 инициативным - Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей:	П4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; П5. 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

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Личностные и метапредметные	предметные
	- 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	
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	П1. 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); П2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; П3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; П4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Личностные и метапредметные	предметные
	опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;	учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; П5. 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; П6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Объём образовательной программы 78 ч, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 78 ч.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебных занятий

Вид учебной работы	Объем часов
Объём образовательной программы	78
Самостоятельная работа обучающегося	-
Учебная нагрузка обучающегося во взаимодействии с преподавателем	78
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	70
лабораторные занятия	-
консультации	2
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	18
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	16
Промежуточная аттестация:	
зачёт	2
дифференцированный зачёт	2

2.2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ООУД.05 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. Учебно-тренировочные занятия		32	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Профессионально-ориентированное 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
	Теоретические занятия		
	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек		
	Техника безопасности на уроках и мероприятиях физической культуры. Физическая культура в ПНК. Секции ПНК. Спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия колледжа.		
Основное содержание		10	
Тема 1.2. Легкая атлетика и мини-футбол	Содержание учебного материала	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	Выполнение ОРУ. Выполнение специальных беговых упражнений. Бег сериями ускорений 5*40 м по кругу.		
	Работа с мячами в парах и с обводкой конусов.		
	Выполнение ОРУ. Выполнение разминочного бега. Выполнение специальных беговых упражнений. Контрольный норматив: 100 метров		
	Удары по воротам, работа с вратарем. Введение мяча из аута.		
	Выполнение ОРУ. Выполнение разминочного бега. Выполнение специальных беговых упражнений. Контрольный норматив: 1000 метров		
	Двухсторонняя игра с заданием		
	Выполнение ОРУ. Выполнение разминочного бега. Выполнение специальных беговых упражнений. Контрольный норматив: 3000 метров		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
	Учебная игра с заданием в мини футбол.		
	Выполнение ОРУ. Выполнение разминочного бега. Выполнение специальных беговых упражнений. Бег на различные дистанции		
	Первенство группы по мини футболу		
Профессионально-ориентированное содержание		12	
Тема 1.3. ППФП	Содержание учебного материала	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	Комплекс на развитие силовых качеств. Техника толчка двух гирь от груди. Силовые качества и их значение в профессиональной подготовке		
	Виды подачи в настольном теннисе и техника её выполнения. Качество ловкость и настольный теннис		
	Техника толчка по длинному циклу. Контрольный норматив: Сгибание разгибание рук в упоре лежа.		
	Отработка приемов мяча в настольном теннисе. Подача с кручением и без. Освоение основных двигательных действий на основе спортивных движений.		
	Контрольный норматив: приседание с собственным весом за 60 секунд.		
	Отработка основных приемов нападения и защиты в настольном теннисе. Быстрота одиночного движения и мышечная масса.		
	Контрольный норматив: поднимание туловища из положения лежа руки за головой (пресс - ГТО)		
	Первенство группы по настольному теннису. Физическая подготовка и трудовые движения.		
	Контрольный норматив: толчок по длинному циклу		
	Первенство группы по настольному теннису		
	Силовые упражнения с отягощением и собственным весом.		
	Учебная игра в настольный теннис		
Основное содержание		8	
Тема 1.4 Волейбол	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	Комплекс ОРУ. Подводящие упражнения волейболиста. Работа в парах с мячом.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
	Обучение (повторение) прямой верхней подаче мяча. Контрольный норматив: подтягивание из виса на турнике. Подводящие упражнения к подаче мяча. Подача в цель. Передачи мяча сверху и снизу. Особенности работы ног. Учебная игра с заданием Отработка приема мяча сверху или снизу в парах и в тройках. Контрольный норматив: верхняя прямая подача мяча в цель. Отработка приема мяча в парах и в тройках. Контрольный норматив: Передачи в парах через сетку любым способом Отработка приема мяча в парах и в тройках. Контрольный норматив: Верхние и нижние передачи мяча над собой поочередно, в ограниченном пространстве. Подводящие упражнения к нападающему удару. Работа через сетку в парах.		
Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт)		2	
Раздел 2. Спортивная и физическая подготовка		40	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Основное содержание		22	
Тема 2.1. Зимние виды спорта (лыжная подготовка и катание на коньках)	Содержание учебного материала	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	Подбор лыжного инвентаря. Подбор экипировки на занятия по лыжной подготовке. Температурный режим. Правила дорожного движения.		
	Свободное прохождение 2000 метров ходами классического стиля		
	Свободное катание на коньках 3000 метров-6 кругов		
	Повороты соскальзыванием и переступанием на коньках		
	Повороту соскальзыванием. Совершенствование коньковых ходов.		
	Контрольный норматив: 3000 метров – на лыжах		
	Торможение плугом и соскальзыванием.		
	Контрольный норматив: 5000 метров		
	Свободное катание на коньках 3000 метров-6 кругов		
	Совершенствование поворотов и торможений на коньках.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
Тема 2.2. Баскетбол	Содержание учебного материала	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	Разминка ОРУ. Работа в парах над передачей от груди.		
	Передачи в баскетболе с мячом и в движении		
	Передачи в парах с двушажным перемещением		
	Контрольный норматив: челночный бег 10х10 метров		
	Передачи мяча в тройках со сменой мест		
	Контрольный норматив: Штрафной бросок (10 контрольных бросков)		
	Ведение мяча с обводкой 3 баскетбольных кругов с броском в кольцо с двух шагов.		
	Контрольный норматив: Передачи в 3-х за 30 секунд со сменой мест.		
	Игра Тремя командами с защитой своих зон		
	Контрольный норматив: ведение мяча с обводкой трех баскетбольных кругов с броском в кольцо в движении с двух шагов		
	Ведение мяча с обводкой препятствий.		
	Контрольный норматив: подтягивание на перекладине		
	Контрольный норматив: бросок с боку от щита-5 бросков.		
	Учебная игра с заданием.		
Профессионально-ориентированное содержание		4	
Тема 2.3. ППФП	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	Гиревой спорт в силовой и подготовке студента к трудовой деятельности.		
	Контрольный норматив: толчок двух гирь от груди		
	Силовая выносливость в гиревом спорте и работоспособность.		
	Контрольный норматив: рывок одной рукой гири из виса		
Основное содержание		14	
	Содержание учебного материала	14	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
Тема 2.4. Легкая атлетика и минифутбол.	Выполнение специальных беговых упражнений. Бег сериями ускорений 3*150 м по кругу.		
	Работа с мячами в парах и с обводкой конусов. Удары по воротам.		
	Выполнение разминочного бега в свободном темпе. Выполнение специальных беговых упражнений. Контрольный норматив: 100 метров		
	Удары по воротам, работа с вратарем. Введение мяча из аута. Работа в парах.		
	Выполнение разминочного бега. Комплекс ОРУ. Выполнение специальных беговых упражнений. Контрольный норматив: 1000 метров		
	Двухсторонняя игра с заданием		
	Выполнение ОРУ. Выполнение разминочного бега. Выполнение специальных беговых упражнений. Контрольный норматив: 3000 метров		
	Учебная игра с заданием в мини футбол.		
	Выполнение ОРУ. Выполнение разминочного бега. Выполнение специальных беговых упражнений. Бег на различные дистанции		
	Учебная игра с заданием в мини футбол.		
	Выполнение ОРУ. Выполнение разминочного бега. Выполнение специальных беговых упражнений. Контрольный норматив: 6000 метров		
	Учебная игра с заданием в мини футбол.		
	Совершенствование бега на длинные дистанции. Подведение предварительных итогов по теме.		
	Первенство группы по мини футболу		
Консультация		2	
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)		2	
Всего:		78	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебной дисциплины предполагает наличие спортивного зала.

1. Кольцо баскетбольное – 2 шт.
2. Щит баскетбольный игровой 1800*1050мм – 2 шт.
3. Лыжи пластиковые, лыжные палки – 30 комплектов.
4. Стойки с сеткой волейбольной – 1 комплект
5. Стенка гимнастическая 3,2*1,0 – 9 шт.
6. Стол для н/тенниса – 4 шт.
7. Табло спортивное универсальное "Инфолайт-С1" – 1 шт.
8. Баскетбольный мяч – 14 шт.
9. Волейбольный мяч – 14 шт.
10. Гиря спортивная – 18 шт.
11. Граната – 3 шт.
12. Часы шахматные – 9 шт.
13. Шахматы гроссмейстерские в комплекте с доской – 17 шт.
14. Штанга – 2 шт.

Реализация рабочей программы учебной дисциплины предполагает наличие открытой спортивной площадки с площадкой для занятий гимнастикой:

1. Поле для игры в минифутбол, баскетбол, волейбол с соответствующей разметкой и с покрытием резиновой крошкой – 2 шт.
2. Ворота футбольные – 2 шт.
3. Баскетбольные щиты с разметкой для стритбола – 6 шт.
4. Волейбольные стойки, вставляемые в специальные металлические стаканы, закрытые заглушками - 2 шт.
5. Беговая дорожка длиной 150 метров – 1 шт.
6. Место для прыжков в длину с места – 1 шт.
7. Брусья классические – 1 шт.
8. Двойной каскад турников для отжимания – 1 шт.
9. Рукоход двойной двухуровневый, пять турников и шведская стенка - турник – 1 комплект.
10. Скамья с упором – 1 шт.
11. Скамья садово-парковая на железобетонных ножках – 2 шт.
12. Трибуна 3-х ярусная с креслами на 45 мест – 1 шт.

Реализация рабочей программы учебной дисциплины предполагает наличие открытой площадки с уличными тренажерами:

1. Спортивный тренажер для гимнастических и силовых упражнений для различных групп мышц – 1 комплект.
2. Спортивный тренажер для выполнения гимнастических и силовых упражнений для мышц спины и пресса – 1 шт.
3. Спортивный тренажер для выполнения силовых упражнений по укреплению мышц брюшного пресса, мышц плечевого пояса и спины – 1 шт.
4. Спортивный тренажер – горизонтальный жим сидя – 1 шт.
5. Силовой тренажер для разных мышц ног – 1 шт.
6. Маятниковый тренажер для тренировки мышц брюшного пресса, внешней поверхности бедер и мышц поясничного отдела – 1 шт.

7. Шаговый тренажер – имитатор ходьбы.
8. Спортивный тренажер для разных мышц ног (жим ногами горизонтальный), рук и пресса (подъем ног, отжимание на брусьях)
9. Скамья садово-парковая на железобетонных ножках – 2 шт.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. — Москва : Просвещение, 2022. — 287, [1] с. : ил. — (Учебник СПО). — ISBN 978-5-09-114122-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2157194> – Режим доступа: по подписке.

Интернет-ресурсы:

1. Электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2157063>. – Режим доступа: по подписке.
2. <http://www.minsport.gov.ru> - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.
3. <http://www.edu.ru> - «Федеральный портал «Российское образование»
4. <http://www.olympic.ru> - Официальный сайт Олимпийского комитета России.
5. <http://goup32441.narod.ru> - сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
6. <http://it-n.ru/communities> -сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры
7. <http://www.trainer.h1.ru> - сайт учителя физической культуры
8. <http://zdd.1september.ru> - газета "Здоровье детей"
9. <http://spo.1september.ru> - газета "Спорт в школе"
10. <http://www.infosport.ru/press/fkvot> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих 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.; 1.3. ;2.3.	– составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Темы 1.4.; 2.2.	– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда
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 ; 1.3.; 1.4. Темы 2.1..; 2.2.; 2.3; 2.4.	– 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