

Автономная некоммерческая организация профессионального образования
«ВЕРХНЕВОЛЖСКИЙ МЕЖОТРАСЛЕВОЙ ТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор Верхневолжского
межотраслевого техникума



А.И. Садыкова

«29» января 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.12 Физическая культура
общеобразовательного цикла

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности

08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома

Техник

(квалификация)

Составитель:

Фамилия, имя, отчество	Должность
Бондарь И.В.	преподаватель

Рабочая программа учебного предмета ОУП.12 Физическая культура разработана на основе требований:

федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (далее – ФГОС СОО

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12.12.2022 № 1097 (далее – ФГОС СПО),

на основании положений Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371, с учетом получаемой профессии.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.12 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы учебного предмета
Рабочая программа учебного предмета **ОУП.12 Физическая культура** является частью общеобразовательного цикла образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее - ППССЗ) по профессии среднего профессионального образования **08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома.**

1.2. Место учебного предмета в структуре образовательной программы

Цикл	Общеобразовательный
Профиль	Технологический
Предметная область	Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности

Уровень изучения учебного предмета	Базовый
------------------------------------	---------

☒ обязательный учебный предмет ☐ дополнительный учебный предмет

Реализация содержания учебного предмета предполагает соблюдение принципа преемственности по отношению к содержанию курса **ОУП.12 Физическая культура** на ступени основного общего образования.

В то же время учебный предмет **ОУП.12 Физическая культура** для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебного предмета **ОУП.12 Физическая культура** имеет межпредметные связи с общеобразовательными учебными предметами Обществознание, История, Основы безопасности жизнедеятельности и профессиональными дисциплинами Безопасность жизнедеятельности, Охрана труда.

Изучение учебного предмета **ОУП.12 Физическая культура** завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета в рамках освоения ППСЗ на базе основного общего образования.

1.3 Объём учебного предмета и виды учебной деятельности

Вид учебной деятельности	Объём часов	
	всего	из них профессионально направленное содержание (прикладной модуль)
Объём образовательной программы учебного предмета (всего), в том числе	84	
Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем по видам учебных занятий:	82	
практические занятия	82	8
консультации		

Самостоятельная работа обучающегося¹:		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2	

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В рамках программы учебного предмета **ОУП.12 Физическая культура** у обучающихся формируются следующие личностные результаты (ЛР), метапредметные результаты(М), предметные результаты(П), определенные ФГОС СОО:

2.1 Личностные результаты, определенные ФГОС СОО

Гражданское воспитание	ЛРГв.1,ЛРГв.2,ЛРГв.3,ЛРГв.4, ЛРГв.5, ЛРГв.6, ЛРГв.7
Патриотическое воспитание	ЛРпв.8, ЛРпв.9, ЛРпв.10
Духовно-нравственное воспитание	ЛРднв.11,ЛРднв.12,ЛРднв.13, ЛРднв.14, ЛРднв.15
Эстетическое воспитание	ЛРэв.16, Лрэв.17, Лрэв.18, Лрэв.19
Физическое воспитание	ЛРфв.20, ЛРфв.21, ЛРфв.22
Трудовое воспитание	ЛРТв.23, ЛРТв.24, ЛРТв.25, ЛРТв.26
Экологическое воспитание	Лрэкв.27,Лрэкв.28,Лрэкв.29, Лрэкв.30, Лрэкв.31
Ценности научного познания	ЛРнп.32, ЛРнп.33, ЛРнп.34

2.2 Метапредметные результаты:

2.2.1 Овладение универсальными учебными познавательными действиями:	
а) базовые логические действия	М1, М2, М3, М4, М5, М6
б) базовые исследовательские действия	М7, М8, М9, М10, М11, М12, М13, М14, М15, М16, М17, М18, М19, М20

¹ В зависимости от ФГОС СПО

в) работа с информацией	M21, M22, M23, M24, M25
2.2.2 Овладение универсальными коммуникативными действиями:	
а) общение	M26, M27, M28, M29, M30
б) совместная деятельность	M31, M32, M33, M34, M35, M36, M37
2.2.3 Овладение универсальными регулятивными действиями:	
а) самоорганизация	M38, M39, M40, M41, M42, M43, M44
б) самоконтроль	M45, M46, M47, M48
в) эмоциональный интеллект	M49, M50, M51, M52, M53
г) принятие себя и других людей	M54, M55, M56, M57

2.3. Предметные результаты:

П.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

П.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П.3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

П.4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П.5. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

П.6. положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Освоение содержания учебного предмета **ОУП.12** Физическая культура обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций:

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.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел 1. Знания о физической культуре.

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно – достиженческая).

Профессионально-ориентированное содержание:

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и

обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный Закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 года №329-ФЗ, Федеральный Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №373-ФЗ.

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Профессионально-ориентированное содержание:

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профессионально-ориентированное содержание:

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Раздел 3. Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики, как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорнодвигательного аппарата при длительной работе за компьютером. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки

через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывноинтервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и

ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывноинтервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Модуль «Базовая физическая подготовка» (вариативная программа)

Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упорном положении на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетнообразные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре

на низких брусьях, поднятие ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу».

Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

4. Тематическое планирование учебного предмета, в том числе с учетом рабочей программы воспитания

№	Наименование темы учебного занятия	Вид учебного занятия ²	Количество часов	Коды компетенций, личностных, метапредметных и предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Знания о физической культуре.			6	ЛРГв.1, ЛРГв.2, ЛРГв.5, ЛРпв.8, ЛРпв.9, ЛРднв.13, ЛРднв.14, ЛРднв.15, ЛРфв.20, ЛРфв.21, ЛРфв.22, ЛРГв.23, ЛРГв.24, Лрэкв.27, Лрэкв.27, Лрэкв.29, М.1-М.21, М.26, М.28, М.29, М.33, М.45, М.49, М.50, М.52, М.53, М.56, М.57 П1-6, ОК1,4,8
1.	Техника безопасности на занятиях физической культуры. Физическая культура – как социальное явление. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры	Практическое занятие	2	
2.	Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура». Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Комплекс обще – развивающих упражнений.	Практическое занятие	2	
3.	Здоровый образ жизни современного человека.	Практическое занятие	2	

² Урок, лабораторное занятие, практическое занятие, лекция, семинар, консультация

	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Комплекс обще – развивающих упражнений.			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности.			6	ЛРГВ.1,ЛРГВ.2, ЛРГВ.5,
4.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Профессионально – прикладная физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Овладение и закрепление техники. Атлетическая и анаэробная гимнастика	Практическое занятие	2	ЛРПВ.8, ЛРПВ.9,ЛРДНВ.13, ЛРДНВ.14,ЛРДНВ.15,ЛРФВ.20, ЛРФВ21,ЛРФВ.22,ЛРТВ23, ЛРТВ.24,Лрэкв.27,Лрэкв.27, Лрэкв.29,М.1-М.21,М.26, М.28,М.29, М.33, М.45, М.49, М.50, М.52, М.53, М.56, М.57
5.	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Эстафеты. Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа.	Практическое занятие	2	П1-6, ОК1,4,8
6.	Развитие скоростных качеств, координации, скоростно-силовых качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».	Практическое занятие	2	
Раздел 3. Физическое совершенствование.			88	ЛРГВ.1, ЛРГВ.2, ЛРГВ.5,

7.	Легкая атлетика. Специально беговые упражнения(СБУ). Основы техники бега на короткие дистанции: старт, стартовый разбег, финиширование (30, 60 м.)	Практическое занятие	2	ЛРпв.8, ЛРпв.9,ЛРднв.13, ЛРднв.14,ЛРднв.15,ЛРфв.20, ЛРфв21, ЛРфв.22, ЛРТв23, ЛРТв.24, Лрэкв.27, Лрэкв.27,
8.	Специально беговые упражнения(СБУ). Техника и тактика бега на короткие дистанции (100м). Эстафетный бег.	Практическое занятие	2	Лрэкв.29, М.1 – М.21, М.26, М.28,М.29, М.33, М.45, М.49, М.50, М.52, М.53, М.56, М.57 П1-6, ОК1,4,8
9.	Развитие скоростных качеств. Специальные прыжковые упражнения. Техника и тактика эстафетного бега.	Практическое занятие	2	
10.	Техника и тактика бега на средние дистанции. Развитие скоростно- силовых качеств: бег с различной скоростью (переменный), повторный бег. Техника метания гранаты.	Практическое занятие	2	
11.	Бег на средние дистанции(250м). Специально беговые упражнения(СБУ). Встречная и круговая эстафеты.	Практическое занятие	2	
12.	Техника и тактика бега по дистанции, финиширование на длинные дистанции. Развитие общей выносливости.	Практическое занятие	2	
13.	Техника метания гранаты. Тест Купера (6 минут бега). Развитие общей выносливости.	Практическое занятие	2	

14.	Бег на средние дистанции (500м./1000м.). развитие специальной выносливости. Техника метания гранаты.	Практическое занятие	2
15.	Метание гранаты (500гр./700гр). Развитие скоростно-силовых качеств и общей выносливости.	Практическое занятие	2
16.	Развитие общей выносливости (2000м./3000м.).	Практическое занятие	2

17.	Футбол. Техники игровых действий.	Практическое занятие	2
18.	Техника приемов и ведения мяча, ударов по мячу ногой, головой. Учебно- тренировочная игра.	Практическое занятие	2
19.	Технико- тактические действия при игре в защите и нападении. Учебно- тренировочная игра.	Практическое занятие	2
20.	Учебная игра в футбол по правилам соревнований .	Практическое занятие	2
21.	Баскетбол. Техника основных игровых элементов баскетбола. Ведение мяча на месте и в движении.	Практическое занятие	2
22.	Броски мяча по кольцу после ведения (бросок в 2 шага). Комбинация из баскетбольных элементов.	Практическое занятие	2

23.	Техника штрафных бросков. Броски мяча по кольцу в прыжке и в движении. Термины, жесты судей, правила игры.	Практическое занятие	2
24.	Техника игры в защите и нападении. Баскетбольная комбинация Учебная игра.	Практическое занятие	2
25.	Броски мяча по кольцу после ведения. Учебная игра.	Практическое занятие	2
26.	Штрафные броски. Тактика игры в защите и нападении.	Практическое занятие	2
27.	Баскетбольная комбинация. Учебная игра.	Практическое занятие	2
28.	Учебная игра по правилам соревнований, жесты судьи, термины.	Практическое занятие	2

29.	Учебная игра по правилам соревнований.	Практическое занятие	2
30.	Строевые упражнения перестроения в шеренге и в колонне. Основные элементы акробатики.	Практическое занятие	2
31.	Подтягивание (высокая, низкая перекладины). Акробатические упражнения.	Практическое занятие	2
32.	Акробатическая комбинация. Упражнения на гибкость, растягивание и расслабление (тест на гибкость).	Практическое занятие	2
33.	Совершенствование акробатических элементов.	Практическое занятие	2
34.	Укрепление мышц плечевого пояса и ног, развитие силы, прыгучести.	Практическое занятие	2

35.	Развитие силы, прыгучести. Скипинг (прыжки через скакалку)	Практическое занятие	2
36.	Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Развитие Физических качеств.	Практическое занятие	2
37.	Атлетическая гимнастика.	Практическое занятие	2
38.	Строевые приемы с лыжами. Транспортировка лыж, повороты на месте и в движении.	Практическое занятие	2
39.	Техника классических ходов. Техника подъема и спуска с горы.	Практическое занятие	2
40.	Техника классических ходов. Техника подъема и спуска с горы.	Практическое занятие	2
41.	Развитие общей выносливости.	Практическое занятие	2
42.	Волейбол. Техника основных игровых элементов волейбола.	Практическое занятие	2

43.	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу в парах. Развитие координационных способностей.	Практическое занятие	2
44.	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу через сетку. Техника подачи.	Практическое занятие	2
45.	Техника верхней и нижней подачи через сетку. Учебная игра.	Практическое занятие	2
46.	Передача и прием мяча сверху и снизу. Правила игры, жесты судей, термины.	Практическое занятие	2

47.	Подача через сетку на точность. Техника игры в защите и нападении. Учебная игра.	Практическое занятие	2	
48.	Техника игры в защите и нападении. Учебная игра.	Практическое занятие	2	
49.	Учебная игра по правилам, жесты судьи, термины совершенствование.	Практическое занятие	2	
50.	Учебная игра по правилам соревнований.	Практическое занятие	2	
51.	Национальные виды спорта (лапта, перестрелка). Развитие координации и точности.	Практическое занятие	2	
52.	Национальные виды спорта (лапта, перестрелка). Развитие координации и точности.	Практическое занятие	2	
53.	Национальные виды спорта (лапта, перестрелка). Учебные игры.	Практическое занятие	2	
54.	Развитие физических качеств. Круговые тренировки	Практическое занятие	2	
	Всего часов аудиторной нагрузки		0	
	Консультации		0	
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта		4	
	Самостоятельная работа		0	
	Всего объем образовательной нагрузки		112	

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета требует наличия учебного кабинета физического воспитания, спортивного зала, спортивного комплекса.

Оборудование учебного кабинета:

Линейка для прыжков в длину;

Метательный снаряд;

Мяч малый для метания;

Планка для прыжков в высоту;

Стартовая колодка легкоатлетическая;

Стойка для прыжков в высоту; Настольный теннис:

Ракетка для настольного тенниса;

Сетка;

Стол теннисный любительский;

Стол теннисный профессиональный;

Тренировочный робот;

Табло для настольного тенниса перекидное;

Предметно-тематический стенд;

Пулевая стрельба:

Инвентарь для стрельбы;

Металлический шкаф;

Очки защитные;

Пневматический пистолет; Пулеулавливатель с мишенью.

Спортивная гимнастика:

Бревно гимнастическое напольное постоянной высоты;

Бревно гимнастическое тренировочное;

Мост гимнастический подкидной;

Перекладина гимнастическая;

Бревно напольное/скамейка гимнастическая универсальная; Фитнес-аэробика. Комплект для силовой гимнастики:

Мяч гимнастический овальный;

Обруч детский плоский;

Подушка балансировочная;

Полусфера степ;

Резиновые амортизаторы для выполнения силовых упражнений с цветовой кодировкой;

Степ платформа;

Стойка для резиновых амортизаторов;

Стойка для хранения полусфер степ;

Стойка для хранения дисков;

Стойка для хранения мячей для фитнеса;

Утяжелитель ленточный.

5.2. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники

1. Лях В.И. Физическая культура 10-11 класс, Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2023

Дополнительные источники

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие/ Ю.И. Гришина – Ростов н/Д: Феникс, 2020. – 249 с: ил. – (Высшее образование)
2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента/ Под ред. В.А. Бароненко: Учеб. Пособие. М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2021. – 352 с.: ил.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Трофимова Т. И., Фирсов А. В. Физическая культура для профессий и специальностей технического и естественно-научного профилей: Решение задач: учеб. пособие для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. под ред.. – М., 2020.
2. Фирсов А. В. Физическая культура для профессий и специальностей технического и естественно-научного профилей: Учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО/ под ред. Трофимова Т. И. – М., 2020
3. Технические приемы игровых видов спорта. [Электронный ресурс]. <https://www.youtube.com>
4. Правила соревнований по различным видам спорта. [Электронный ресурс]. [HTTP://WWW.SPORTZONE.RU](http://WWW.SPORTZONE.RU)

5.3 Образовательные технологии

При реализации учебного предмета используются активные и интерактивные формы и методы обучения: □ технологии сотрудничества;

- проектные технологии;
- технологии проблемного и личностно-ориентированного обучения;
- игровые технологии (ролевые и деловые игры);
- кейс-технологии;
- модульные технологии;
- технологии развития критического мышления;
- технологии развивающего обучения;
- интерактивные методы обучения и др.

6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО

ПРЕДМЕТА

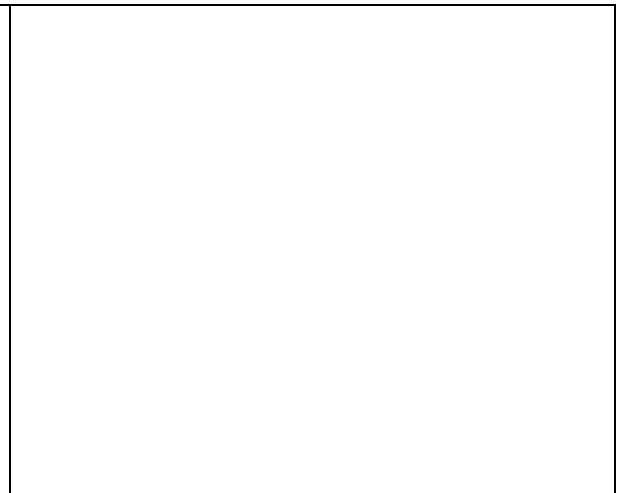
Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в ходе стартовой диагностики, текущей и тематической диагностики (устного опроса, проведения практических занятий, лабораторных занятий, письменных контрольных работ, тестирования), а также в результате выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

В соответствии с учебным планом промежуточная аттестация по учебному предмету предусмотрена в форме дифференцированного зачета. Для контроля и оценки результатов освоения учебного предмета разработан фонд оценочных средств.

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на формирование общих компетенций.

Результаты обучения (предметные) на уровне учебных действий	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1. Раздел «Знания о физической культуре»: характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества; ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности; положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных	Сдача нормативов. Дифференцированный зачет

занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей. положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия



2. Раздел «Организация самостоятельных занятий»: проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований; контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности; планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне». планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и	Сдача нормативов. Дифференцированный зачет
--	---

физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов; организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок; проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.	
3. Раздел «Физическое совершенствование»: выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании; выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;	Сдача нормативов. Дифференцированный зачет

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных

физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых	
--	--

заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».	
---	--

Темы индивидуальных проектов

№ п/п	Тема индивидуального проекта
1.	Влияние лыжной подготовки в освоении профессии
2.	Здоровый студент – востребованный специалист
3.	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста
4.	Техникум – территория здоровья
5.	Повышение устойчивости организма к различным факторам внешней среды у специалистов технического профиля
6.	Совершенствование профессионально-важных двигательных и специальных качеств у студентов техникума
7.	Герои Олимпийских игр
8.	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями
9.	Спортивные соревнования как средство и метод общей, профессионально-прикладной и спортивной подготовки студентов
10.	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической Средства и методы восстановления и повышения работоспособности организма культуры
11.	Прикладные виды спорта и их элементы
12.	Влияние занятий волейболом на состояние здоровья студентов
13.	Положительное влияние занятий футболом на развитие скоростносиловых качеств студентов
14.	Движение – источник здоровья, энергии и успешной карьеры
15.	Ожирение и его последствия на различные функции человека. Методы профилактики и борьбы с ожирением
16.	Роль физической культуры в профессиональной подготовке студента

17.	Физическая культура в семье
18.	Туризм и здоровье человека
19.	Режим питания при повышенных спортивных нагрузках
20.	Методика контроля за функциональным состоянием организма