

Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
(Тюменская область)

бюджетное учреждение профессионального образования
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
«РАДУЖНИНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(БУ «Радужнинский политехнический колледж»)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат
00d575b7c43521ca50ee3d82a12546239b
Владелец Волков Михаил Николаевич
Действителен с 08.05.2024 по 01.08.2025

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического
совета БУ «Радужнинский
политехнический колледж»
протокол № 27
от «26» июня 2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ООДб.09 Физическая культура

для реализации среднего общего образования

в рамках программы подготовки

специалистов среднего звена

по специальности

44.02.01 Дошкольное образование

гуманитарный профиль

на 2023-2024 учебный год

г. Радужный
2023 год

Программа разработана:

- на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ «17» мая 2012 г. № 413 (в редакции Приказов Минпросвещения России от «12» августа 2022 г. №732);

- в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **44.02.01 Дошкольное образование** (далее – ФГОС) (утв. Приказом Минпросвещения России от 17.08.2022 N 743).

Организация-разработчик: БУ «Радужнинский политехнический колледж».

Разработчики: Лицвер Любовь Дмитриевна, преподаватель;

Колесникова Есения Александровна, преподаватель.


РАССМОТРЕНА

на заседании ИПДК

Протокол №13

от «02» июня 2023 года

Председатель:

 О.В. Исадькова

РЕКОМЕНДОВАНА

методическим советом

Протокол № 3

от «19» июня 2023 года

Председатель:

 Л.М. Чернова

Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.	23
5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ	30

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения данной учебной дисциплины в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе:

1. Примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» (примерная программа утверждена на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально - гуманитарного циклов среднего профессионального образования Протокол № 14 от «30» ноября 2022);
2. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «17» мая 2012 года № 413 (в редакции Приказов Минпросвещения России от «12» августа 2022 г. №732);
3. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по программам подготовки специалистов среднего звена по специальности **44.02.01 Дошкольное образование** (утв. Приказом Минпросвещения России от 17.08.2022 N 743).
4. Рабочего учебного плана, разработанного в БУ «Радужнинский политехнический колледж» и утвержденного приказом от «27» июня 2023 года № 378.

При освоении специальности **44.02.01 Дошкольное образование** учебная дисциплина «Физическая культура» изучается как *базовая* учебная дисциплина общеобразовательного цикла с учетом профессионального образования. Учебная дисциплина изучается на 1 курсе. Обязательная учебная нагрузка 82 часа.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по подготовке специалистов среднего звена по специальности **44.02.01 Дошкольное образование.**

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего профессионального образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре учебного плана.

Учебная дисциплина «Физическая культура», является частью предметной области общеобразовательного цикла учебных дисциплин.

1.3. Цели учебной дисциплины и требования к результатам освоения учебной дисциплины.

Содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей:**

– развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Задачи:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

При реализации разделов курса устанавливаются междисциплинарные связи с УД: ОБЖ, БЖ.

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

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие (личностные и метапредметные)	Дисциплинарные (предметные)
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 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

	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	
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; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Овладение универсальными регулятивными</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 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

	<p>действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 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)
ПК 1.1. Осуществлять педагогическую деятельность по реализации программ	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового

<p>дошкольного образования в области физического развития детей раннего и дошкольного возраста.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- 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 приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<p>образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>ПК 1.2. Создавать развивающую предметно-пространственную среду, позволяющую обеспечить разнообразную двигательную активность детей раннего и</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части трудового воспитания:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - в развитии основных физических качеств (силы, б- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в

<p>дошкольного возраста, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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, <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<p>подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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)
--	---	--

1.4. Обоснование особенности структурирования содержания.

Основу рабочей программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования *базового* уровня.

Работа по данной программе предусматривает широкое использование активных методов обучения: лекции, семинаров, практикумов, зачетов; самостоятельной работы обучающихся и т.д. направленных на формирование и развитие творческих способностей обучающихся.

В колледже для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ создана безбарьерная среда, все материалы представлены в печатном виде.

1.5. Используемые педагогические технологии, методы обучения.

Педагогические технологии:

- ИКТ;
- интерактивные технологии;
- личностно-ориентированные технологии;
- проблемное обучение (проблемное изложение и поисковая беседа);
- проектные технологии;
- коммуникативно-диалоговые технологии и др.

Методы обучения:

- наглядный метод;
- объяснительно-иллюстративный метод;
- репродуктивный метод;
- частично поисковый (эвристический) метод;
- исследовательский метод и др.

1.6. Учебно – методический комплекс.

- ФГОС по специальности **44.02.01 Дошкольное образование**;
- примерная программа учебной дисциплины «Физическая культура»;
- календарно – тематическое планирование;
- раздаточный материал;
- презентации по предмету;
- комплект ФОС;
- учебник;
- методические рекомендации по выполнению практических заданий на практических занятиях.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
Всего:	82
Во взаимодействии с преподавателем	82
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	82
контрольные работы	-
индивидуальный проект/курсовая работа	-
Промежуточная аттестация по образовательной программе в форме дифференцированного зачета	2
Самостоятельная работа	-
Консультации	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «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 (ОК и ПК)
Раздел 1.	Физическая культура, как часть культуры общества и человека	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.2
	Основное содержание		
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.	1	
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.	1	
Тема 1.3 Современные	Содержание учебного материала	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08

системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья. (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.) Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность	1	
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Содержание учебного материала	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями Основные принципы построения самостоятельных занятий. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля. Физические качества, средства их совершенствования.	1	
	Профессионально ориентированное содержание		
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.2
	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики	1	

Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.2
	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.	1	
Раздел № 2	Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	74	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.2
	Методико-практические занятия	12	
	Профессионально ориентированное содержание		
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.2
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения 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	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.2
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	1	
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.2
	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	1	
Тема 2.4. Составление и	Содержание учебного материала	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08,

проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1	ПК 1.1, ПК 1.2
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.2
	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.		
	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	2	
	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	2	
	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	2	
	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	2	
	Учебно-тренировочные занятия	62	
	Основное содержание		
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств	2	

2.7 Гимнастика				
Тема 2.7 Основная гимнастика (обязательный вид)	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	2		
	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	2		
Тема 2.7 Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)	2		
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)	2		
	Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)	2		
	Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:			
	Девушки	Юноши		
	1. Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.		
2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности	2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом,			

	передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)		
	3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой	3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь		
Тема 2.7 Акробатика	Содержание учебного материала		6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».		2	
	Совершенствование акробатических элементов		2	
	Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):		2	
	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.		
Тема 2.7 Аэробика	Содержание учебного материала		4	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.	2	
	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).	1	
	Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).	1	
Тема 2.7 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами	2	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.	1	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.	1	
Тема 2.8 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Ознакомление с техникой лыжных ходов.	2	
	Освоение и совершенствование техники классических лыжных ходов: попеременный двухшажный ход, одновременный безшажный, одношажный ход, одновременный двухшажный ход.	2	
	Освоение и совершенствование техники конькового лыжного хода.	2	
	Прохождение дистанции 3км девушки, 5 км юноши.	2	
2.9 Спортивные игры			
Тема 2.9 Баскетбол	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча	2	

	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.	2	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
Тема 2.9 Волейбол	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача.	2	
	Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	2	
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
Тема 2.9 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры (шахматы)	2	
Тема 2.10 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	1	
	Совершенствование техники спринтерского бега	1	
	Кроссовая подготовка	2	
	Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	1	
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1	
	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1	
	Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700	1	

	г (юноши);		
	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2	
Промежуточная аттестация по образовательной программе в форме дифференцированного зачета		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Во взаимодействии с преподавателем		82	
Всего		82	

Уровень освоения данной учебной дисциплины предполагает по отдельным темам курса распределение уровня освоения от 1 до 3.

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (воспроизведение информации, узнавание (распознавание), объяснение ранее изученных объектов, свойств и т.п.);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (самостоятельное планирование и выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета «Спортивный зал».

Оборудование спортивного зала:

1. Стенка шведская - 11 шт.
2. Брусья гимнастические - 2 шт.
3. Перекладина пристенная - 1 шт.
4. Шкаф металлический - 23 шт.
5. Столы для настольного тенниса - 3 шт.
6. Лыжная база: лыжи - 32 пары.
7. Вышка судейская для волейбола - 1 шт.
8. Скамья тренажерная + комплект дисков - 2 шт.
9. Питьевой пурифайер - 1 шт.
10. Стол учителя - 3 шт.
11. Стул учителя - 3 шт.
12. Шкаф книжный - 1 шт.
13. Шкаф гардеробный - 1 шт.
14. Спортивный и игровой инвентарь:
 - мячи волейбольные – 10 шт.;
 - мячи баскетбольные – 10 шт.;
 - скакалка – 12 шт.;
 - обручи – 15 шт.;
 - ракетки теннисные – 4 комплекта;
 - шарики теннисные – 40 шт.

Открытая спортивная площадка с элементами полосы препятствий:

1. Столбы опорные для отжиманий - 6 шт.
2. Брусья параллельные гимнастические двойные разновысокие - 1 шт.
3. Перекладина тройная низкая разновысокая для воркаута - 1 шт.
4. Турник разновысокий «Треугольник» для воркаута - 1 шт.
5. Брусья гимнастические округленные для воркаута - 1 шт.
6. Спортивный снаряд комплексный (турник «Квадрат» и турник обычный со шведской стенкой и рукоходом «Змейка») для воркаута - 1 шт.
7. Спортивный снаряд комплексный (турник «Квадрат» двойной с рукоходом) для воркаута - 1 шт.
8. Спортивный снаряд комплексный (турник низкий со скамьей для пресса) для воркаута - 1 шт.
9. Лавка с упорами многоуровневая - 1 шт.
10. Столбы с баскетбольными щитами - 2 шт.
11. Столбы для натягивания волейбольной сетки (один из которых является частью шведской стенки) – 2 шт.
12. Элемент полосы препятствий «Забор» высотой 2 метра, толщиной 0,25 метра с наклонной доской длиной 3,2 метра, шириной 0,25 метра - 1 шт.
13. Элемент полосы препятствий «Стенка» высотой 1,1 метр, шириной 2,6 метра, толщиной 0,40 метра с двумя проломами - 1 шт.

Технические средства обучения:

1. Компьютер - 1 шт.
2. Ноутбук-1шт.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Матвеев А. П. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень): учебник / А. П. Матвеев. - Москва: Просвещение, 2022. - 320 с. - ISBN 978-5-09-099582-5. - Текст: электронный.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / Барчуков И.С. — Москва: Издательский центр «КноРус», 2020. — 297 с. — ISBN 978-5-406-02713-4. — URL: <https://book.ru/book/936274> — Текст: электронный.

2. Бурякин Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С. — Москва: Издательский центр «КноРус», 2020. — 280 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-03717-1. — URL: <https://book.ru/book/936616> — Текст: электронный.

3. Григорьев В.И. Значение физической культуры для развития человеческого потенциала России // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. Издательский центр «Наука», 2019.

4. Даниленко А.В. Значение физической культуры для формирования здорового образа личности / А.В. Даниленко, А.Н. Герасевич // Издательский центр «Наука», 2020.

5. Еременко В.Н. Роль физической культуры в жизни человека / В.Н. Еременко, А.С. Медведева, А.А. Левченко // Издательский центр «Наука», 2019 .

6. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: Издательский центр «КноРус», 2020. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718>— Текст: электронный.

7. Кузнецов В.С. Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: Издательский центр «КноРус», 2020. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07304-9. — URL: <https://book.ru/book/932248>— Текст: электронный.

8. Леготкин А.Н. Физическая культура в становлении личности / А.Н. Леготкин, А.Б. Лопатина // Издательский центр «Успехи современной науки», 2019.

Интернет-ресурсы: (проверить ссылки)

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала, а также осуществляется преподавателем в процессе проведения практических, аудиторных самостоятельных и контрольных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (требования к результатам обучения) <i>(Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета)</i>	Код формируемых компетенций Общая/ профессиональная компетенция (ОК, ПК)	Формы и методы контроля	Оценка результатов обучения
1	2	3	4
Л.Р. 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, М.Р. 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,	ОК 01	Аудиторные занятия: индивидуальный устный, фронтальный опросы, тестовые задания. Групповые и индивидуальные физические упражнения разной направленности, практические задания. Спортивные игры, соревнования. Сдача норм ГТО. Выполнение контрольных нормативов. Дифференцированный зачет. Аудиторные занятия и домашние задания: подготовка сообщения,	Экспертная оценка демонстрируемых личностных, метапредметных и предметных результатов обучения на аудиторных занятиях, при проверке заданий самостоятельной работы и внеаудиторной деятельности на основе объективного знания и восприятия преподавателя с применением традиционной и накопительной систем оценивания.

<p>задавать параметры и критерии решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>П.Р.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 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 		<p>защита презентации, составление комплексов физических упражнений разной направленности для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей (планирование, работа с различными изданиями, словарями, Интернет-ресурсами по отбору материала, оформление, презентация и защита работы).</p> <p>Внеаудиторная деятельность: наблюдение и восприятие.</p>	
<p>Л.Р.</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>М.Р.</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; 	<p>ОК 04</p>	<p>Аудиторные занятия: индивидуальный устный, фронтальный опросы, тестовые задания. Групповые и индивидуальные физические упражнения разной направленности, практические задания. Спортивные игры, соревнования. Сдача норм ГТО. Выполнение контрольных нормативов. Дифференцированный</p>	<p>Экспертная оценка демонстрируемых личностных, метапредметных и предметных результатов обучения на аудиторных занятиях, при проверке заданий самостоятельной работы и внеаудиторной деятельности на основе объективного знания и восприятия преподавателя с</p>

<ul style="list-style-type: none"> - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека <p>П.Р.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 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 		<p>зачет.</p> <p>Аудиторные занятия и домашние задания: подготовка сообщения, защита презентации, составление комплексов физических упражнений разной направленности для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей (планирование, работа с различными изданиями, словарями, Интернет-ресурсами по отбору материала, оформление, презентация и защита работы).</p> <p>Внеаудиторная деятельность: наблюдение и восприятие.</p>	<p>применением традиционной и накопительной систем оценивания.</p>
<p>Л.Р.</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>М.Р.</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся 	<p>ОК 08</p>	<p>Аудиторные занятия: индивидуальный устный, фронтальный опросы, тестовые задания. Групповые и индивидуальные физические упражнения разной направленности, практические задания. Спортивные игры, соревнования. Сдача норм ГТО.</p>	<p>Экспертная оценка демонстрируемых личностных, метапредметных и предметных результатов обучения на аудиторных занятиях, при проверке заданий самостоятельной работы и внеаудиторной</p>

<p>ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень <p>П.Р.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 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>Выполнение контрольных нормативов.</p> <p>Дифференцированный зачет.</p> <p>Аудиторные занятия и домашние задания:</p> <p>подготовка сообщения, защита презентации, составление комплексов физических упражнений разной направленности для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей (планирование, работа с различными изданиями, словарями, Интернет-ресурсами по отбору материала, оформление, презентация и защита работы).</p> <p>Внеаудиторная деятельность:</p> <p>наблюдение и восприятие.</p>	<p>деятельности на основе объективного знания и восприятия преподавателя с применением традиционной и накопительной систем оценивания.</p>
<p>Л.Р.</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, 	<p>ПК 1.1</p>	<p>Аудиторные занятия:</p> <p>индивидуальный устный, фронтальный опросы, тестовые задания.</p> <p>Групповые и индивидуальные физические упражнения разной направленности,</p>	<p>Экспертная оценка демонстрируемых личностных, метапредметных и предметных результатов обучения на аудиторных занятиях, при проверке</p>

<p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>М.Р.</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- 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 приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень <p>П.Р.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 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>практические задания. Спортивные игры, соревнования. Сдача норм ГТО. Выполнение контрольных нормативов. Дифференцированный зачет.</p> <p>Аудиторные занятия и домашние задания:</p> <p>подготовка сообщения, защита презентации, составление комплексов физических упражнений разной направленности для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей (планирование, работа с различными изданиями, словарями, Интернет-ресурсами по отбору материала, оформление, презентация и защита работы).</p> <p>Внеаудиторная деятельность:</p> <p>наблюдение и восприятие.</p>	<p>заданий самостоятельной работы и внеаудиторной деятельности на основе объективного знания и восприятия преподавателя с применением традиционной и накопительной систем оценивания.</p>
<p>Л.Р.</p>	<p>ПК 1.2</p>	<p>Аудиторные занятия:</p>	<p>Экспертная оценка</p>

<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>М.Р.</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- 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 приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень <p>П.Р.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 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; 		<p>индивидуальный устный, фронтальный опросы, тестовые задания. Групповые и индивидуальные физические упражнения разной направленности, практические задания. Спортивные игры, соревнования. Сдача норм ГТО. Выполнение контрольных нормативов. Дифференцированный зачет.</p> <p>Аудиторные занятия и домашние задания:</p> <p>подготовка сообщения, защита презентации, составление комплексов физических упражнений разной направленности для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей (планирование, работа с различными изданиями, словарями, Интернет-ресурсами по отбору материала, оформление, презентация и защита работы).</p> <p>Внеаудиторная</p>	<p>демонстрируемых личностных, метапредметных и предметных результатов обучения на аудиторных занятиях, при проверке заданий самостоятельной работы и внеаудиторной деятельности на основе объективного знания и восприятия преподавателя с применением традиционной и накопительной систем оценивания.</p>
---	--	--	---

- 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)		деятельность: наблюдение и восприятие.	
--	--	--	--

Разработчики:

БУ «Радужнинский

политехнический колледж»

преподаватель

преподаватель

Л.Д. Лицвер

Е.А. Колесникова

Эксперт:

БУ «Радужнинский

политехнический колледж»

преподаватель

И.В. Харитоненко

ЛИСТ
изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу

Дополнения и изменения в рабочую программу на 2023/2024 учебный год
В рабочую программу УД Физическая культура для специальности **44.02.01 Дошкольное образование**

№ изменения, дата внесения изменения	Раздел программы	Стр.
1.		
Основание: Например: появление нового учебника; актуализация основных\дополнительных источников.		
Ф.И.О. лица внесшего изменения		

ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ, ВНЕСЕННЫЕ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№ _____

Дата _____