Подписан цифровой подписью: Якушева Вероника Викторовна
Расположение: АНПОО "ИРБиС"

Приложение № 3 к ППССЗ

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ БИЗНЕСА И СТРАТЕГИЙ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

ОУД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Базовый уровень

специальности

38.02.04 Коммерция (по отраслям)

Профиль получаемого профессионального образования – социально-экономический

форма обучения – очная

срок обучения – 2 года 10 месяцев

Рабочая программа рассмотрена
на заседании ПЦМК «Общеобразовательных дисциплин»
«1» сентября 2023 года, протокол № 1

Председатель ПЦМК: Д.И. Перова

Саратов 2023

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 года, № 413.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана с учетом Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023г. № 371, примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением дополнительного профессионального образования «Институт развития профессионального образования» (ФГБОУ ДПО «ИРПО»), утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования (Протокол № 14 от 30 ноября 2022г.) в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Разработчик: АНПОО «ИРБиС»

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **4**

2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **12**

3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **17**

4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **19**

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО *38.02.04 Коммерция (по отраслям).*

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В учебных планах ППССЗ учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав обязательных общеобразовательных дисциплин, изучаемых на уровне среднего общего образования.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины **«Физическая культура»** ориентирована на достижение следующей **цели:** формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс по физической культуре строится так, чтобы были решены следующие задачи:

1) формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда.

2) формирование устойчивых мотивов и потребностей студентов в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

3) развитие основных физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

4) овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

5) овладение системой и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

6) освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

7) приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;

8) воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В ходе освоения общеобразовательного цикла дисциплин программы подготовки специалистов среднего звена формируются:

личностные результаты

1) гражданского воспитания: сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации; умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности;

2) патриотического воспитания: сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства

ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде; идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания: осознание духовных ценностей российского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений; способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания: сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания: готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие; готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания: сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей

среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания: сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира; осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

метапредметные результаты

1) умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях, осуществлять, контролировать и корректировать учебную, бытовую и соревновательную деятельность по самбо;

2) умение эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, бытовой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

3) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, бытовой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практики с учётом гражданских и нравственных ценностей;

4) способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

предметные результаты

1) закрепление знаний об основных причинах травматизма, о правилах поведения и безопасности во время занятий, а также при подготовке, организации и в ходе соревнований по футболу; продолжение совершенствования важных двигательных навыков, необходимых для игры в футбол;

2) техники выполнения упражнений, рекомендуемых футболистам для развития таких двигательных качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и составления комплексов таких упражнений;

3) формирование практических навыков по освоению достаточно сложных технических приемов в игре без мяча (передвижение, остановки, повороты, прыжки) и при владении мячом (удары по мячу ногами и головой, остановка мяча ногой, животом, грудью, головой, ведение мяча, выполнение

финтов и ударов, отбор мяча перехватом, толчком и подкатом, вбрасывание мяча с места, с разбега и в падении);

4) представлений о специализированной технической и тактической подготовке вратарей;

5) умение анализировать и исправлять наиболее распространенные ошибки, допускаемые при выполнении технических приемов и тактических действий;

6) расширение словарного запаса основных терминологических понятий спортивной игры;

7) совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и в обороне;

8) овладение основами знаний о возрастных особенностях физического развития и психологии обучающихся 10–11 классов;

9) овладение практическим навыками участия в соревнованиях по футболу;

10) применение тактических и стратегических приемов организации игры в футбол в быстро меняющейся игровой обстановке;

11) организация и судейство соревнований по футболу;

12) овладение умениями самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры на основе игры в футбол и так далее);

13) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и другие), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

14) умение характеризовать бадминтон как средство формирования и развития здоровья человека, особенности оздоровительных занятий бадминтоном и возможности профилактики профессиональных заболеваний;

15) умение планировать содержание оздоровительных, рекреативных и тренировочных занятий бадминтоном;

16) знание особенностей занятий бадминтоном в адаптивной физической культуре;

17) знание правил подбора физической нагрузки на занятиях в специальной медицинской группе;

18) умение организовать занятие бадминтоном для решения задач адаптивной двигательной рекреации и реабилитации;

19) умение оценивать физическую работоспособность с применением пробы PWC 140;

20) владение методикой тестирования уровня развития двигательных способностей и способами оценивания индивидуального здоровья человека;

21) демонстрация индивидуальной динамики развития физических качеств;

22) умение выполнять упражнения для обучения технико-тактическим действиям: короткому удару с задней линии площадки; плоские удары, выполняемые открытой и закрытой стороной ракетки; умение использовать тактику защиты и атаки при одиночной игре;

23) применять защитные и атакующие действия игроков при парной игре;

24) умение осуществлять игровую деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов;

25) демонстрация правильной техники двигательных действий при игре в бадминтон: удары «смеш»: высоко-далекие удары по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки;

26) укороченные удары на сетку; плоские удары в средней зоне площадки; умение использовать тактические действия в атаке и в защите при смешанных (микст) играх и комбинационной игре: быстрые атакующие удары со смещением обучающегося к задней линии, удары по низкой траектории в среднюю зону площадки;

27) умение выполнять упражнения специальной физической подготовки. умение осуществлять игровую деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

1.4. Требования к результатам освоения дисциплины

Код и наименование формируемых компетенций	**Результаты освоения дисциплины**	
	Общие	**Дисциплинарные (предметные)**
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, 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	- 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

	деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинноследственные 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	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы	- 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.

	других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека;	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	- 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).

Планируемые личностные результаты в ходе реализации образовательной программы

Личностные результаты реализации программы воспитания *(дескрипторы)*	**Код личностных результатов реализации программы воспитания**
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от	**ЛР 9**

алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	**ЛР 12**
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса	
Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, предопределенные психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности	**ЛР24**

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Объем образовательной программы	78
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	78
в том числе:	
практические занятия	56
лабораторные занятия	-
семинарские занятия	-
Промежуточная аттестация	-
Итоговая аттестация в форме **ДФК в 1 семестре, зачет с оценкой во 2 семестре**	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.12 Физическая культура

Наименование тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающего		Объем часов	Формируемые компетенции
1	2		3	4
1 семестр				
Глава 1 Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности	**Практические занятия**		6	ОК 4, ОК 8
	1	Основные понятия и требования. Анкетирование, определение основной, специальной мед. группы и группы ЛФК. ОРУ (общие развивающие упражнения) на месте.		
	2	ОРУ в движении, СБУ (специальные беговые упражнения), контрольные упражнения для определения физического развития обучающихся.		
	3	ОРУ в движении, СБУ (специальные беговые упражнения), контрольные упражнения для определения физического развития обучающихся.		
Глава 2 Гимнастика на песке	**Практические занятия**		8	ОК 4, ОК 8
	1	Повороты. ОРУ. УГГ		
	2	Выполнение комплекса ОРУ в движении и на месте.		
	3	Выполнение комплекса УГГ.		
	4	Выполнение комплексов на песке.		
Глава 3 Пляжный волейбол	**Практические занятия**		19	ОК 4, ОК 8
	1	Инструктаж Т/Б по волейболу. Знакомство с правилами игры. Стойки волейболиста, перемещения, остановки.		
	2	ОРУ. Выполнение перемещений, стоек, остановок		
	3	ОРУ. Выполнение передачи сверху в парах, тройках, у стены.		
	4	ОРУ. СБУ. Повторение. Выполнение передачи сверху в колоннах, над собой.		
	5	ОРУ. СБУ. Совершенствование передачи сверху двумя руками.		
	6	ОРУ. Выполнение передачи снизу в парах, тройках.		
	7	ОРУ. СБУ. Совершенствование передачи снизу.		
	8	ОРУ. СБУ. Обучение технике нижней прямой и боковой подаче через сетку. Прием мяча с подачи.		
	9	ОРУ. Обучение верхней подаче через сетку. Прием мяча с подачи.		
	10	ОРУ. Совершенствование подачи через сетку, совершенствование приема мяча с подачи.		
	11	ОРУ. Специальные подготовительные упражнения. Техника нападающего удара.		

	12	ОРУ. Техника блокирования.		
	13	ОРУ. Выполнение заданий на технику волейбола. Силовые и прыжковые упражнения.		
	14	ОРУ. Передачи, нападающий удар, подача и прием мяча. Двухсторонняя игра.		
	15	ОРУ. Передачи, нападающий удар и блокирование, подача и прием мяча. Волейбольная разминка. Двухсторонняя игра.		
	16	Оценка умений и навыков техники волейбола. Контрольные нормативы.		
Промежуточная аттестация (ДФК)			1	
2 семестр				
Глава 4 Пляжный футбол	**Содержание учебного материала**		12	
	1	**Тема 4.1 Техника безопасности, стойки и перемещения футболиста.** ОРУ. Техника безопасности при игре в футбол. Стойка. Силовая подготовка. Задания на выносливость. ОРУ. Перемещения. Задания на выносливость. Силовая подготовка.		ОК 1, ОК 4
	2	**Тема 4.2 Ведение, передача и ловля мяча в футболе.** Техника передач 1 и 2 руками. Передача с отскоком о пол. ОРУ. Упражнения с ведением мяча. Передачи и ловля мяча в колоннах, парах в движении. Совершенствование ведения мяча, передачи и ловли мяча.		
	3	**Тема 4.3 Техника броска.** Изучение техники броска. Упражнения на выносливость. Броски с разных сторон и различных расстояний. Упражнения на меткость. Штрафной бросок.		
	4	**Тема 4.4 Передача мяча после ведения.** ОРУ. Техника передачи. Упражнения на меткость. Двухсторонняя игра.		
	5	**Тема 4.5 Совершенствование техники футбола.** ОРУ. Повторение техники футбола. Ведение, передачи. Двухсторонняя игра.		
	6	**Тема 4.6 Контрольный урок.** Сдача контрольных нормативов по футболу.		
	Практические занятия		12	ОК 4, ОК 8
	1	ОРУ. Выполнение стойки, заданий на силу и выносливость.		
	2	ОРУ. Выполнение перемещений, упражнения на песке.		
	3	ОРУ. Выполнение передач в колоннах, в тройках, в парах Упражнения на силу.		

	4	ОРУ. Выполнение ведения. Упражнения на координацию.		
	5	ОРУ. Выполнение ведения в колонне, тройках и т.д. Выполнение ведения с обводом соперника.		
	6	Выполнение ведений и передач в движении. Силовая подготовка.		
	7	Выполнение упражнений на меткость и выносливость.		
	8	Выполнение упражнений на меткость и выносливость.		
	9	Выполнение ОРУ в движении и на месте. Выполнение задания по изучению ведения. Броски с различных точек. Силовая подготовка.		
	10	ОРУ. Двухсторонняя игра.		
	11	Выполнение комплекса ОРУ. Повторение всех технических приемов в футболе.		
	12	ОРУ. Двухсторонняя игра.		
	13	Разминка футболиста. Выполнение упражнений на совершенствование технических элементов футбола.		
	14	ОРУ. Двухсторонняя игра.		
	15	Контрольные нормативы. Выполнение штрафного броска на оценку.		
Глава 5 **Подвижные игры и эстафеты на песке**	**Содержание учебного материала**		4	ОК 1, ОК 4
	1	**Тема 5.1 Подвижные игры.** Пионербол, третий лишний, перестрелка, картошка и др.		
	2	**Тема 5.2 Эстафеты.** Эстафеты с предметами (мячи, обручи, ракетки и др.) Эстафеты без предметов (беговые, прыжковые).		
	Практические занятия		2	ОК 4, ОК 8
	1	ОРУ, СБУ, игра пионербол, третий лишний		
	2	ОРУ, СБУ, игра пионербол, перестрелка		
	3	ОРУ, эстафеты с мячами.		
	4	ОРУ, эстафеты с мячами и гимнастическими предметами		
Глава 6 **Легкая атлетика на песке**	**Содержание учебного материала**		6	ОК 1, ОК 4
	1	**Тема 6.1 Инструктаж по технике безопасности. Бег.** Инструктаж по технике безопасности. Техника бега. Техника высокого старта. Переменный бег с высокого старта. Выполнение СБУ. Прыжки многоскоки. Бег 6-12 мин. Бег в равномерном темпе.		

	2	**Тема 6.2 Спринтерский бег.** Техника низкого старта. Стартовый разгон. Спринтерский бег.		
	3	**Тема 6.3 Прыжки в длину с места.** ОРУ в движении и на месте. Техника прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения. Совершенствование прыжка в длину с места.		
	4	**Тема 6.4 Терринкур. (Дозированная ходьба).** Понятие и задачи терринкура. Прохождение дистанции с различной скоростью. Походы на длинные дистанции.		
	Практические занятия		4	ОК 4, ОК 8
	1	ОРУ. Обучение технике высокого старта и технике бега. Равномерный бег.		
	2	ОРУ. СБУ. Переменный бег с высокого старта 100-200-400м. медленно, плюс 100 быстро.		
	3	ОРУ. СБУ. Выполнение прыжков многоскоков, бег 6 мин.		
	4	ОРУ. Бег в равномерном темпе 6-10 мин.		
	5	ОРУ. СБУ. Обучение технике низкого старта и стартовому разгону.		
	6	ОРУ. Бег 60-100м		
	7	Выполнение комплекса ОРУ. Изучение техники прыжка в длину с места.		
	8	ОРУ. Выполнение прыжка с места на результат		
	9	ОРУ. Бег в равномерном темпе 8-12 мин.		
	10	Прохождение дистанции с разной скоростью.		
Глава 7 Контрольные нормативы. Дифференцированный зачет	**Практические занятия**		2	ОК 8
	1	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке.		
	2	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке.		
	3	Выполнение контрольных нормативов по изученным темам.		
Промежуточная аттестация (зачет с оценкой)				

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы предполагает наличие спортивного комплекса и спортивного инвентаря.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

Информационные условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС), включающей:

– комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы (https://ирбис-дистант.рф; https://PROFSPO.ru;https://sferum.ru);

– совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;

– систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде.

В целях обеспечения реализации Программы в АНПОО «ИРБиС» используется электронная библиотека, обеспечивающая доступ к информационным справочным и поисковым системам, а также иным информационным ресурсам.

Библиотечный фонд укомплектован электронными учебными изданиями (включая учебники и учебные пособия), методическими и периодическими изданиями по всем входящим в реализуемую Программу темам, и включает в себя:

Основные учебные издания:

1. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень. А.П. Матвеев. [Электронный ресурс]: учебник / Матвеев А.П. - Электрон.текстовые данные. - Просвещение, 2022. - Режим доступа: https://profspo.ru/fpu-books/700041 - Режим доступа: для авторизир. пользователей.
2. Погадаев Г. И. Физическая культура. Базовый уровень. 10-11 классы. Электронная форма учебника. Федеральный перечень учебников. Издательство: ДРОФА.

Дополнительные учебные издания:

1. Карась Т.Ю. Оздоровительное плавание [Электронный ресурс]: Учебное пособие для СПО/ Карась Т.Ю.— Электрон.текстовые данные.— Саратов: Профобразование, 2019.— 52 с.— Режим доступа: https://profspo.ru/books/86141.html.

Методические указания для обучающихся для освоения дисциплине

9 Методические рекомендации к практическим работам, утвержденные МК.

10 Методические рекомендации к самостоятельным работам, утвержденные МК.

Периодические издания:

11 Вестник спортивной науки: Издательство: Спорт.— ЭБС «Profобразование»

Интернет - ресурсы:

12 Методические указания по освоению дисциплины (СПО) [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://Mamutkin.Ucoz.Ru-раздел Электронные учебники

3.3 Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

При изучении дисциплины применяются следующие **современные образовательные технологии:** метод индивидуализации, обучение в сотрудничестве (индивидуально и группами), информационно-коммуникационные технологии (ресурс «Интернет»).

Формы проведения занятий: практическое занятие.

Формы контроля: текущий контроль (сдача контрольных нормативов по темам) и (устный контроль по рефератам). Итоговый контроль (сдача контрольных нормативов по физической подготовке, в том числе норм ГТО).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения текущего контроля знаний, осуществляемого в виде тестирования, в форме устного и письменного опроса по контрольным вопросам соответствующих разделов, а также в ходе проведения дифференцированного зачета по завершению курса.

Контроль и оценка раскрываются через дисциплинарные результаты, усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на формирование общих компетенций.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверять у обучающихся развитие общих компетенций обеспечивающих их умений, знаний.

Код и наименование формируемых компетенций	**Результаты освоения дисциплины**		**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
	Общие	**Дисциплинарные (предметные)**	
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять	- 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	Индивидуальный: контроль выполнения практических работ, исследовательских работ, контроль выполнения индивидуальных заданий. Индивидуальный: контроль выполнения практических работ, контроль выполнения индивидуальных творческих заданий. Комбинированный: индивидуальный и фронтальный опрос в ходе аудиторных занятий, контроль выполнения индивидуальных и групповых заданий, заслушивание рефератов. Комбинированный: индивидуальный и фронтальный опрос в ходе аудиторных занятий, контроль выполнения индивидуальных и групповых заданий, заслушивание рефератов. Практические занятия,

	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 причинноследственные 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	упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	индивидуальные творческие работы и презентации, внеаудиторная самостоятельная работа. Практические занятия, индивидуальные творческие работы и презентации, внеаудиторная самостоятельная работа. Устный опрос, тестирование, оценка сформированности компетенций Устный опрос, тестирование, оценка сформированности компетенций Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа. Текущий контроль в форме: - фронтальный опрос - индивидуальный устный опрос - письменный контроль (тесты по теоретическому материалу) - практическая работа самостоятельная работа
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для	

	овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека;	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.	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного	

деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	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).	