

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Буряк Лилиана Георгиевна
Должность: Директор
Дата подписания: 02.12.2024 16:18:59
Уникальный программный ключ:
09ca00e330a92db0da80d03297824e0dfd209960

Министерство образования Камчатского края
Краевое государственное профессиональное образовательное автономное учреждение
«Камчатский политехнический техникум»
(КГПОАУ «Камчатский политехнический техникум»)

ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ 09.02.07 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И
ПРОГРАММИРОВАНИЕ
1 КУРСА

Петропавловск-Камчатский, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебного предмета «Физическая культура» (Приказ Минобрнауки РФ от 17.05.2012 г. № 413) с изменениями и дополнениями (Приказ Минпросвещения РФ от 12 августа 2022 года № 732) на основании примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, разработанной и утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарных циклов среднего профессионального образования ФГБОУ ДПО ИРПО (Протокол № 14 от 30.11.2022 г.) для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования и в соответствии с Методикой преподавания общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» с учётом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемым на базе основного общего образования (Письмо Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального и профессионального образования Министерства просвещения РФ № 05-592 от 01 марта 2023 года) в рамках подготовки квалифицированных рабочих и служащих.

Организация-разработчик: КГПОАУ «Камчатский политехнический техникум».

Разработчик: Семёнова Татьяна Геннадьевна, преподаватель физической культуры.

РЕКОМЕНДОВАНО

Цикловой комиссией гуманитарных дисциплин,

ФК и ОБЖ

протокол № 1

от «10» сентября 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Методическим советом

протокол № 1

от «17» сентября 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	3
1. Общая характеристика	Ошибка! Залка не определена.
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	4
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины	Ошибка! Залка не определена.
2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ	11
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	11
2.2. Содержание дисциплины	12
3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ	24
3.1. Материально-техническое обеспечение	24
3.2. Учебно-методическое обеспечение	Ошибка! Залка не определена.
4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ..	Ошибка! Залка не определена.5

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по всем специальностям СПО, предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Цели и задачи общеобразовательного предмета, требования к результатам освоения:

Главной целью предмета физическая культура выступает комплексное воздействие различных организационных форм, средств и методов, технологий на личность будущего специалиста с учётом особенностей профессиональной деятельности.

Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебный предмет физическая культура является обязательным в предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В учебных планах профессиональных образовательных организаций, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебный предмет физическая культура изучается в общепрофессиональном цикле с получением среднего общего образования (ПССЗ).

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненнозначимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности,

овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Содержание программы учебной дисциплины направлено на достижение следующих задач:

- выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиций ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики;
- выполнение простейших приёмов самомассажа и релаксации;
- применение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
- преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнение приёмов защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом по лёгкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учётом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

Программа предусматривает работу с одарёнными детьми и с детьми с ослабленным здоровьем.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем, в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
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 её всесторонне; -устанавливать существенный признак или основания для сравнения, квалификации 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;

	<p>-выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</p> <p>-анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</p> <p>-уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</p> <p>-уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</p> <p>-выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</p> <p>-способность их использования в познавательной и социальной практике;</p>	
<p>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>-овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <p>-понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p>-принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению;</p> <p>составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</p>	<p>-уметь использовать выбранные 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);</p> <p>-владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>

	<p>-координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>-осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <p>-принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</p> <p>-признавать своё право и право других людей на ошибки;</p> <p>-развивать способность понимать мир с позиции другого человека;</p>	<p>-владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>-владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, уметь использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>-наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <p>-сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>-потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>-активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <p>-самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>-давать оценку новым ситуациям;</p>	<p>-уметь использовать разнообразные формы и виды культурной 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);</p> <p>-владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>-владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p>

	<p>-расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p>-делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> <p>-оценивать приобретённый опыт;</p> <p>-способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.</p>	<p>-владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, уметь использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>-владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>-иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	78
Обязательная аудиторная учебная нагрузка, в том числе	78
теоретические занятия	4
практические занятия в том числе	74
профессионально ориентированное содержание	-
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося, в том числе	-
Разработка индивидуального проекта	-
Промежуточная аттестация (экзамен)	-
Консультации	-

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	3	4	5
Раздел 1 Лёгкая атлетика		18	
Тема 1.1 Вводное занятие	Содержание учебного материала:		OK1, OK4 OK8
	1) физическое воспитание в СПО	2	
	2) общий инструктаж по мерам безопасности на занятиях по физической культуре и на спортивных площадках	2	
	3) дистанции в лёгкой атлетике: обучение технике старта, технике бега, финиширования	2	
	4) тестирование физических качеств		
	Практическое занятие: «Тестирование физических качеств по лёгкой атлетике»	2	
Тема 1.2 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала:		OK1, OK4, OK8
	1) отработка техники бега на короткие дистанции	2	
	2) кроссовая подготовка		
	3) ОФП		
	Практическое занятие: «Циклический бег»	2	
Тема 1.3 Спринтерский бег	Содержание учебного материала:		OK1, OK4, OK8
	1) бег на 30, 60, 100м-зачёт	2	
	2) кроссовая подготовка		
	3) ОФП		
	Практическое занятие: «Техника бега на короткие дистанции: 30,60,100м»	2	

<p>Тема 1.4 Прыжки в длину, челночный бег</p>	<p>Содержание учебного материала: 1) кросс 400-1000м-зачёт, 2) ОФП, 3) обучение технике прыжков в длину с разбега, с места, 4) обучение технике челночного бега 3*10м, челночный бег 10*10м</p>	<p>2</p>	<p>ОК1, ОК4, ОК8</p>
<p>Практическое занятие: «Челночный бег»</p>		<p>2</p>	
<p>Тема 1.5 Кроссовая подготовка</p>	<p>Содержание учебного материала: 1) кросс 1000-2000м зачёт, 2) сдача зачётов по лёгкой атлетике, 3) ОФП</p>	<p>2</p>	<p>ОК1, ОК4 ОК8</p>
<p>Практическое занятие: «Кроссовая подготовка»</p>		<p>2</p>	
<p>Тема 1.6 Мини-футбол. Итоговое занятие</p>	<p>Содержание учебного материала: 1) кросс 1000-2000 м-зачёт, 2) мини-футбол, 3) челночный бег 3*10-зачёт, 4) прыжок в длину-зачёт, 5) сдача зачётов по лёгкой атлетике</p>	<p>4</p>	<p>ОК1, ОК4, ОК8</p>
<p>Практическое занятие: «Мини-футбол»</p>		<p>2</p>	
<p>Контрольное тестирование: для обучающихся с ослабленным здоровьем – письменный тест, для обучающихся базового уровня и одаренных студентов – практическое выполнение. Самостоятельная работа: 1. Темы для рефератов: а) Физическая культура: цели и задачи физического воспитания, принципы, основы и основные направления системы физического воспитания. б) Звёзды мирового спорта (судьбы и биографии лучших представителей) в) Ведущие российские и зарубежные легкоатлеты (для обучающихся с ослабленным здоровьем) г) История возникновения и развития лёгкой атлетики (для обучающихся с ослабленным здоровьем). д) Знаменитые футболисты России (для обучающихся с ослабленным здоровьем) е) История возникновения и развития футбола (для обучающихся с ослабленным здоровьем) 2. Подготовка исследовательского проекта: «Комплексно-целевая программа здорового образа жизни» (для обучающихся с одарёнными способностями). 3. Создание презентации с последующей защитой по теме: «Развитие лёгкой атлетики в мире, России, на Камчатке» (для обучающихся базового уровня).</p>		<p>18</p>	

<p>3.1 Создание презентации с последующей защитой по теме: «История развития футбола в мире, России, на Камчатке» (для обучающихся базового уровня).</p> <p>4. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения (ОРУ), медленный бег (3-5 мин.).</p> <p>Учебно-методическое занятие: составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности студентов (для одаренных обучающихся)</p>			
Раздел 2 Баскетбол		10	
<p>Тема 2.1 Введение в баскетбол. ТБ на занятиях в зале и во время игры</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ТБ на занятиях в спортивном зале и во время игры, 2) ознакомление с игрой в баскетбол, 3) обучение элементам игры в баскетбол: перемещение по площадке, 4) приём и передача мяча, 5) ведение мяча 	2	ОК1, ОК4, ОК8
	<p>Практическое занятие: «Основные технические действия»</p>	2	
<p>Тема 2.2 Передача и ловля мяча. Броски</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) обучение элементам игры в баскетбол: приём и передача мяча, 2) ведение мяча, 3) броски по кольцу, 4) двусторонняя игра по упрощённым правилам 	2	ОК1, ОК4, ОК8
	<p>Практическое занятие: «Игра по упрощённым правилам»</p>	2	
<p>Тема 2.3 Ведение мяча. Броски по кольцу</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) обучение элементам игры в баскетбол: передача, ловля мяча, 2) ведение и бросок в кольцо, 3) штрафной бросок, 4) двусторонняя игра по упрощённым правилам 	2	ОК1, ОК4, ОК8
	<p>Практическое занятие: «Двусторонняя игра по упрощённым правилам»</p>	2	
<p>Тема 2.4 Отработка техники игры в баскетбол</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) обучение элементам игры: передача, ловля, ведение мяча, 2) бросок по кольцу, штрафной бросок, 3) ловля и передача мяча в движении, во встречном движении, 4) двусторонняя игра по упрощённым правилам 	2	ОК1, ОК4, ОК8

	Практическое занятие: «Тренировочная игра по упрощённым правилам»	2	
Тема 2.5 Учебно-тренировочная игра. Итоговое занятие	Содержание учебного материала: 1) ОФП 2) сдача зачётов по баскетболу, 3) игра по правилам с судейством	2	ОК1, ОК4, ОК8
	Практическое занятие: «Тренировочная игра по правилам с судейством»	2	
<p>Контрольное тестирование: для обучающихся с ослабленным здоровьем – письменный тест, для обучающихся базового уровня и одарённых студентов – практическое выполнение.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Темы для рефератов:</p> <p>а) Физическая культура: цели и задачи физического воспитания, принципы, основы и основные направления системы физического воспитания.</p> <p>б) Звёзды мирового спорта (судьбы и биографии лучших представителей)</p> <p>в) Ведущие российские и зарубежные баскетболисты (судьбы и биографии лучших представителей)</p> <p>г) История возникновения и развития баскетбола (для обучающихся с ослабленным здоровьем)</p> <p>2. Подготовка исследовательского проекта: «Комплексно-целевая программа здорового образа жизни» (для обучающихся с одарёнными способностями)</p> <p>3. Создание презентации с последующей защитой по теме: «Развитие баскетбола в мире, России, на Камчатке» (для обучающихся базового уровня и одарённых студентов).</p> <p>4. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения (ОРУ), медленный бег (3-5 мин.).</p> <p>Учебно-методическое занятие: составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности студентов (для одарённых обучающихся)</p>		10	ОК1, ОК4, ОК8
Раздел 3 Аэробика		6	
Тема 3.1 Введение в аэробику. ТБ на занятиях по аэробике	Содержание учебного материала: 1) ТБ на занятиях по аэробике, 2) разучивание базовых шагов аэробики, 3) ОФП	2	ОК1, ОК4, ОК8
	Практическое занятие: «Базовые шаги аэробики»	2	

Тема 3.2 Разучивание простых связок	Содержание учебного материала: 1) ОФП, 2) освоение базовых шагов аэробики, 3) разучивание простых связок	2	ОК1, ОК4, ОК8
	Практическое занятие: «Простые связки в аэробике»	2	
Тема 3.3 Выполнение базовых шагов. Итоговое занятие	Содержание учебного материала: 1) ОФП 2) выполнение базовых шагов, связок под музыку 3) простая хореография-зачёт	2	ОК1, ОК4, ОК8
	Практическое занятие: «Выполнение аэробных шагов, простых связок»	2	
<p>Контрольное тестирование: для обучающихся с ослабленным здоровьем – письменный тест, для обучающихся базового уровня и одарённых студентов – практическое выполнение.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Темы для рефератов:</p> <p>а) Физическая культура: цели и задачи физического воспитания, принципы, основы и основные направления системы физического воспитания.</p> <p>б) Звёзды мирового спорта (судьбы и биографии лучших представителей)</p> <p>в) Ведущие российские и зарубежные гимнасты (судьбы и биографии лучших представителей)</p> <p>г) История возникновения и развития аэробики (для обучающихся с ослабленным здоровьем)</p> <p>2. Подготовка исследовательского проекта: «Комплексно-целевая программа здорового образа жизни» (для обучающихся с одарёнными способностями)</p> <p>3. Создание презентации с последующей защитой по теме: «Развитие аэробики в мире, России, на Камчатке» (для обучающихся базового уровня и одаренных студентов).</p> <p>4. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения (ОРУ), медленный бег (3-5 мин.).</p> <p>Учебно-методическое занятие: составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности студентов (для одаренных обучающихся)</p>		6	ОК1, ОК4, ОК8
Раздел 4 Лыжная подготовка		8	

Тема 4.1 Вводное занятие	Содержание учебного материала: 1) инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке, 2) техника падений, 3) обучение технике одновременного безшажного, одношажного, двухшажного классического хода	2	OK1, OK4, OK8
	Практическое занятие: «Освоение техники безшажного, одношажного, двухшажного классического хода»	2	
Тема 4.2 Одновременные и попеременные лыжные ходы	Содержание учебного материала: 1) ОФП, 2) одновременные и попеременные лыжные ходы, 3) полуконьковый и коньковый ходы	2	OK1, OK4, OK8
	Практическое занятие: «Освоение техники одновременных и попеременных лыжных ходов»	2	
Тема 4.3 Техника прохождения пересеченной местности	Содержание учебного материала: 1) ОФП, 2) повороты, торможения, прохождение спусков, подъёмов и неровностей в лыжном спорте, 3) передвижение по пересечённой местности	2	OK1, OK4, OK8
	Практическое занятие: «Прохождение пересечённой местности»	2	
Тема 4.4 Свободное катание. Итоговое занятие	Содержание учебного материала: 1) ОФП, 2) прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши)	2	OK1, OK4, OK8
	Практическое занятие: «Прохождение дистанций до 5 км(девушки), до 10 км(юноши)»	2	
<p>Контрольное тестирование: для обучающихся с ослабленным здоровьем – письменный тест, для обучающихся базового уровня и одаренных студентов – практическое выполнение.</p> <p>Самостоятельная работа: 1. Темы для рефератов: а) Физическая культура: цели и задачи физического воспитания, принципы, основы и основные направления системы физического воспитания. б) Звёзды мирового спорта (судьбы и биографии лучших представителей) в) Выдающиеся спортсмены-лыжники Камчатки (для обучающихся с ослабленным здоровьем) г) История возникновения и развития зимних видов спорта (для обучающихся с ослабленным здоровьем)</p>		6	OK1, OK4, OK8

2. Подготовка исследовательского проекта: «Комплексно-целевая программа здорового образа жизни» (для обучающихся с одарёнными способностями).
3. Создание презентации с последующей защитой по теме: «Развитие лыжных видов спорта в мире, России, на Камчатке», «Трибология лыжных гонок», «Лыжные мази: история появления» (для обучающихся базового уровня).
4. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения (ОРУ), медленный бег (3-5 мин.).
- Учебно-методическое занятие: составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности студентов (для одаренных обучающихся).

Раздел 5 Волейбол		16	
Тема 5.1 Введение волейбол	Содержание учебного материала: 1) техника безопасности на занятиях в спортивном зале и во время игры, 2) правила игры, 3) ОФП, стойки, перемещения волейболиста, 4) обучение верхней передаче, игра в парах	2	
	Практическое занятие: «Отработка основных технических действий»	2	
Тема 5.2 Техника стоек и приёма мяча. Виды и техника подач	Содержание учебного материала: 1) ОФП, техника стоек, перемещений волейболиста, 2) совершенствование верхней передачи, 3) обучение нижней передаче. 4) обучение видам техникам подачи, 5) игра по упрощённым правилам	2	
	Практическое занятие: «Отработка техники стоек и приёма мяча»	2	
Тема 5.3 Нижняя прямая подача	Содержание учебного материала: 1) ОФП, техника нижней прямой (боковой) подач 2) нижняя прямая подача партнёру, 3) нижняя прямая(боковая) подача через сетку, 4) двусторонняя игра по упрощённым правилам	2	
	Практическое занятие: Отработка техники выполнения нижней прямой(боковой) подачи в игре»	2	
Тема 5.4 Нападающий удар	Содержание учебного материала: 1) ОФП, развитие координационных способностей,		

	2) обучение технике нападающего удара. 3) совершенствование техники игры, 4) двусторонняя игра по упрощённым правилам	2	
	Практическое занятие: «Отработка техники нападающего удара в игре»	2	
Тема 5.5 Верхняя прямая подача	Содержание учебного материала: 1) ОФП, обучение технике верхней прямой подачи, 2) верхняя прямая подача партнёру, 3) верхняя прямая подача через сетку, 4) совершенствование техники игры, игра по правилам, 5) жим гири (юноши)	2	
	Практическое занятие: «Отработка техники верхней прямой подачи в игре»	2	
Тема 5.6 Техника блокирования	Содержание учебного материала: 1) ОФП, обучение технике постановки блока, 2) одиночное и групповое блокирование, 3) совершенствование техники игры, двусторонняя игра по правилам, 4) жим гири (юноши)	2	
	Практическое занятие: «Отработка техники блокирования в игре»	2	
Тема 5.7 Учебно-тренировочная игра	Содержание учебного материала: 1) ОФП, отработка подач в игре по правилам, 2) отработка приёмов в игре по правилам, 3) совершенствование техники атакующего удара, 4) постановка блока, двусторонняя игра	2	
	Практическое занятие: «Тренировочная игра по правилам»	2	
Тема 5.8 Тренировочная игра по правилам. Итоговое занятие	Содержание учебного материала: 1) ОФП, индивидуальные и групповые действия, 2) сдача зачётов по волейболу, 3) игра по правилам с судейством	2	
	Практическое занятие: «Тренировочная игра по правилам с судейством»	2	
Контрольное тестирование: для обучающихся с ослабленным здоровьем – письменный тест, для обучающихся базового уровня и одаренных студентов – практическое выполнение. Самостоятельная работа: 1. Темы для рефератов:		10	ОК1, ОК4, ОК8

<p>а) Физическая культура: цели и задачи физического воспитания, принципы, основы и основные направления системы физического воспитания.</p> <p>б) Звёзды мирового спорта (судьбы и биографии лучших представителей)</p> <p>в) Ведущие российские и зарубежные волейболисты (для обучающихся с ослабленным здоровьем)</p> <p>г) История возникновения и развития волейбола (для обучающихся с ослабленным здоровьем)</p> <p>2. Подготовка исследовательского проекта: «Комплексно-целевая программа здорового образа жизни» (для обучающихся с одарёнными способностями).</p> <p>3. Создание презентации с последующей защитой: «История развития волейбола в мире, России, на Камчатке» (для обучающихся базового уровня).</p> <p>4. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения (ОРУ), медленный бег (3-5 мин.).</p> <p>Учебно-методическое занятие: составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности студентов (для одаренных обучающихся).</p>			
Раздел 6 Гимнастика		8	
Тема 6.1 Вводное занятие. Вольные упражнения	Содержание учебного материала: 1) инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике, 2) ОФП, комплекс вольных упражнений, 3) гимнастические упражнения в парах, кувырки, стойки	2	
	Практическое занятие: «Техника выполнения вольных упражнений»	2	
Тема 6.2 Гимнастические стойки. Кувырки	Содержание учебного материала: 1) ОФП, кувырок вперёд и назад, 2) кувырок прыжком, 3) гимнастические стойки, упражнения на развитие гибкости, 4) кувырки, стойки-зачёт	2	
	Практическое занятие: «Техника выполнения кувырков, стоек»	2	
Тема 6.3 Комбинация вольных упражнений. Прыжки. Безопорные прыжки.	Содержание учебного материала: 1) ОФП, произвольная комбинация упражнений, разученных ранее (не менее 8 элементов), 2) прыжки, безопорные прыжки, 3) прыжки на скакалке 30 сек., 1 мин. 3) сдача зачёта по гимнастике	2	
	Практическое занятие: «Выполнение произвольной комбинации упражнений на счёт 8-16»		

Тема 6.4 Гимнастические упражнения на снарядах, с отягощениями. Итоговое занятие	Содержание учебного материала: 1) ОФП, подтягивание на высокой и низкой перекладине, 2) упражнения на брусьях, 3) упражнения с отягощениями 4) упражнения на развитие гибкости, 5) сдача зачётов по гимнастике	2	
	Практическое занятие: «Выполнение гимнастических упражнений на снарядах, с отягощениями»	2	
<p>Контрольное тестирование: для обучающихся с ослабленным здоровьем – письменный тест, для обучающихся базового уровня и одаренных студентов – практическое выполнение.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Темы для рефератов:</p> <p>а) Физическая культура: цели и задачи физического воспитания, принципы, основы и основные направления системы физического воспитания.</p> <p>б) Звёзды мирового спорта (судьбы и биографии лучших представителей)</p> <p>в) Оздоровительные виды гимнастики (для обучающихся с ослабленным здоровьем)</p> <p>г) Гимнастика на рабочем месте (для обучающихся с ослабленным здоровьем)</p> <p>д) История художественной гимнастики (для обучающихся с ослабленным здоровьем)</p> <p>2. Подготовка исследовательского проекта: «Комплексно-целевая программа здорового образа жизни» (для обучающихся с одарёнными способностями)</p> <p>3. Создание презентации с последующей защитой по теме: «История развития художественной и спортивной гимнастики в мире, России, на Камчатке» для обучающихся базового уровня.</p> <p>4. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения (ОРУ), медленный бег (3-5 мин.)</p> <p>Учебно-методическое занятие: составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности студентов (для одаренных обучающихся)</p>		8	ОК1, ОК4, ОК8
Раздел 7 Функциональная подготовка к выполнению нормативов ГТО		12	
Тема 7.1 Вводное занятие	Содержание учебного материала: 1) ТБ при выполнении упражнений со собственным весом и отягощениями, 2) способы развития силы и выносливости, 3) комплексно – силовые упражнения (КСУ), 4) круговая тренировка, 5) разноуровневые комплексы	2	ОК1, ОК4, ОК8

	Практическое занятие: «Способы развития силы и выносливости»	2	
Тема 7.2 Гиревой спорт	Содержание учебного материала: 1) ТБ при выполнении упражнений с гирями, 2) основные упражнения, правила соревнований, 3) освоение техники	2	OK1, OK4, OK8
	Практическое занятие: «Освоение техники толчка и рывка»	2	
Тема 7.3 Однодневный туристический поход	Содержание учебного материала: 1) ОФП, 2) однодневный туристический поход: ОТ СРВ К СКАЛЕ КАМЧАТСКИЙ КАМЕНЬ	4	OK1, OK4, OK8
	Практическое занятие: «Однодневный туристический поход»	2	
Тема 7.3 Круговая тренировка как способ развития силовой и функциональной выносливости	Содержание учебного материала: 1) техника выполнения упражнений круговой тренировки, 2) выполнение полного комплекса круговой тренировки, 3) заминка, упражнения на расслабление, 4) подвижная игра	2	OK1, OK4, OK8
	Практическое занятие: «Техника выполнения упражнений круговой тренировки»	2	
Тема 7.4 Итоговое занятие. Стречинг. Дифференцированный зачёт	Содержание учебного материала: 1) ОФП, круговая тренировка, 2) Упражнения на развитие гибкости (стречинг), 3) подвижная игра, 2) дифференцированный зачёт	2	OK1, OK4, OK8
	Практическое занятие: «Итоговое занятие. Дифференцированный зачёт»	2	
Контрольное тестирование: для обучающихся с ослабленным здоровьем – письменный тест, для обучающихся базового уровня и одаренных студентов – практическое выполнение. Самостоятельная работа: 1. Темы для рефератов: а) Физическая культура: цели и задачи физического воспитания, принципы, основы и основные направления системы физического воспитания. б) Звёзды мирового спорта (судьбы и биографии лучших представителей) в) Возможность применения упражнений ОФП для людей с ослабленным здоровьем (для обучающихся с ослабленным здоровьем) г) Функциональное многоборье и кросс-тренинг (для одарённых студентов)		12	OK1, OK4, OK8

<p>д) Лечебная физкультура. Кинезиотерапия (для обучающихся с ослабленным здоровьем)</p> <p>2. Подготовка исследовательского проекта: «Комплексно-целевая программа здорового образа жизни» (для обучающихся с одарёнными способностями).</p> <p>3. Создание презентации с последующей защитой: «Принципы самостоятельного планирования силовых тренировок» (для обучающихся базового уровня и одарённых обучающихся).</p> <p>4. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения (ОРУ), медленный бег (3-5 мин.).</p> <p>Учебно-методическое занятие: составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности студентов (для одаренных обучающихся).</p>		
<p>Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)</p>	2	
<p>Всего:</p>	78	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы дисциплины в наличии 2(универсальных) спортивных зала, открытый стадион широкого профиля, тренажёрный зал.

Оборудование спортивного зала:

Реализация программы дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Перечень оборудования и инвентаря:

Спортивные игры

- сетка волейбольная;
- баскетбольные щиты игровые(комплект);
- футбольные ворота;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, стеллажи для хранения мячей;

Гимнастика

- стенка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая;
- комплект матов;
- коврики гимнастические;
- канат для лазания 5м;
- перекладина гимнастическая;
- палка гимнастическая;
- обруч гимнастический;
- скакалка гимнастическая;

Прочее

- нестандартное оборудование;
- информационные стенды;
- плакаты;
- теннисные столы;
- комплект для настольного тенниса;
- бадминтон;
- аптечка.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжная мазь).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018> (дата обращения: 07.06.2022).

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 07.06.2022).

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 07.06.2022).

3.2.2. Дополнительные источники

1. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496336> (дата обращения: 07.06.2022).

2. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13023-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495086> (дата обращения: 07.06.2022).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (предметные результаты)	Формы и методы контроля и оценки Основные показатели оценки результата
<p>В результате освоения предмета обучающийся должен продемонстрировать предметные результаты освоения учебного предмета физическая культура:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. 	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - фронтальный опрос - комплексы упражнений, практические задания - комплексы упражнений, практические задания - контрольные нормативы <p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.</p>

Примерные требования к двигательной подготовленности студентов
1 курса КГПОАУ «Камчатский политехнический техникум»

Упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег на 30 м, с	4,8	5,2	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,2	5,8	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег на 100 м, с	14,5	15,0		16,5	17,4	
Челночный бег 3 x 10 м, с	7,7	8,2		8,6	9,3	
Челночный бег 10 x 10 м, с	28,0	31,0		33,0	36,5	
Шестиминутный бег, м	1400	1200		1200	1000	
Бег на 2000 м, мин, с	—	—		10.10	12.00	
Бег на 3000 м, мин, с	14.00	15.30			Без учета времени	
Бег на 5000 м		Без учета времени				
Прыжок в длину с места, см	220	210		180	160	
Прыжок в длину с разбега, см	430	380		355	285	
Прыжок в высоту с разбега, см	125	115		115	100	
Метание гранаты 500 г, м	—	—		17	12	
Метание гранаты 700 г, м	28	24		—	—	
Лазанье по канату, м, см	5,40	3,70		—	—	
Лазанье по канату без помощи ног, м, см	3,50	2,20			---	
Подтягивание в висе, кол-во раз	11	7			---	
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	---	---		22	16	
Бег на лыжах на 3 км, мин, с	—	—		19.00	20.30	
Бег на лыжах на 5 км, мин, с	27.00	30.00			Без учета времени	
Бег на лыжах на 10 км		Без учета времени				
Кросс на 2000 м, мин, с	—	—	11.00	12.50		
Кросс на 3000 м, мин, с	15.30	17.00		Без учета времени		
Кросс на 5000 м		Без учета времени				

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр.
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр.
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр.
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями с учётом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр.
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр.
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр.
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
7. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями физической культуры учётом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.