бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Вологодской области «Вологодский колледж технологии и дизайна»

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

БПОУ ВО «Вологодский

колледж технологии и дизайна»

от 31.03.2022 № 580

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУДБ.06 Физическая культура**

**(базовый уровень)**

Специальность **43.02.12 Технология эстетических услуг**

Вологда

2022

Организация-разработчик: бюджетное профессиональное образовательное учреждение Вологодской области «Вологодский колледж технологии и дизайна»

Разработчик:

Слобожанина Людмила Владимировна, преподаватель БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна»

Рассмотрена и рекомендована к использованию в учебном процессе   
предметной цикловой комиссией, протокол № 1 от 31.08.2022

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Стр.** |
| **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА** | **4** |
| **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА** | **6** |
| **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА** | **10** |
| **3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ** | **16** |
| **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА** | **26** |
| **5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА** | **27** |

**ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУДБ.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Рабочая программа учебного предмета ОУДБ.06 Физическая культура (базовый уровень) разработана в соответствии с нормативными актами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);

- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с последующими изменениями);

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2014 № 452 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **43.02.12 Технология эстетических услуг;**

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с последующими изменениями);

- Концепцией преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования (утв. Распоряжением Минпросвещения России от 30.04.2021 № Р-98);

- Методикой преподавания по общеобразовательным (обязательным) дисциплинам («Русский язык», «Литература», «Иностранный язык», «Математика», «История» (или «Россия в мире»), «Физическая культура», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Астрономия») с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, предусматривающие интенсивную общеобразовательную подготовку обучающихся с включением прикладных модулей, соответствующих профессиональной направленности, в т.ч. с учетом применения технологий дистанционного и электронного обучения (утв. Распоряжением Минпросвещения России от 25.08.2021 № Р-198);

- Методическими рекомендациями по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования (письмо Минпросвещения России от 14.04.2021 № 05-401);

- Примерной основной образовательной программой среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол заседания от 28.06.2016 № 2/16-з);

- Примерной рабочей программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» (базовый уровень) для профессиональных образовательных организаций(реестр примерных основных образовательных программ СПО <https://reestrspo.firpo.ru/listview/TeachingMaterial>);

- **Положением о разработке рабочих программ учебных предметов БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна»;**

- Положением об индивидуальном проекте обучающегося БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна»;

- рабочей программой воспитания по **специальности 43.02.12 Технология эстетических услуг**.

**Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Рабочая программа учебного предмета ОУДБ.06 Физическая культура (базовый уровень) является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности **43.02.12 Технология эстетических услуг.**

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, реализуемого в пределах ОПОП СПО с учетом профиля получаемого профессионального образования.

Учебный предмет ОУДБ.06 Физическая культура является предметом общеобразовательного учебного цикла и осваивается с учетом социально-экономического профиля профессионального образования. Относится к обязательным учебным предметам, входящим в учебный план, принадлежит к предметной области «Физическая культура, экология, ОБЖ».

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными предметами – «Основы безопасности жизнедеятельности», общепрофессиональными учебными дисциплинами – «ОП.04 Эстетика», «ОП.08 Пластическая анатомия».

**1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В рамках освоения рабочей программы учебного предмета обучающимися осваиваются личностные (ЛР) с учетом программы воспитания, метапредметные (МР) и предметные результаты базового уровня (ПРб) в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования:

|  |  |
| --- | --- |
| **Коды результатов** | **Планируемые результаты освоения дисциплины включают** |
| ЛР 02 | Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности |
| ЛР 03 | Готовность к служению Отечеству, его защите |
| ЛР 05 | Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности |
| ЛР 06 | Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям |
| ЛР 07 | Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности |
| ЛР 08 | Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей |
| ЛР 09 | Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности |
| ЛР 10 | Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений |
| ЛР 11 | Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков |
| ЛР 12 | Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь |
| ЛР 13 | Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем |
| МР 01 | Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях |
| МР 02 | Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты |
| МР 03 | Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания |
| МР 04 | Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников |
| МР 05 | Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности |
| МР 07 | Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей |
| МР 09 | Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения |
| ПРб 01 | Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
| ПРб 02 | Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью |
| ПРб 03 | Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств |
| ПРб 04 | Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |
| ПРб 05 | Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности |

Освоение учебного предмета способствует формированию у обучающихся следующих общих компетенций:

|  |  |
| --- | --- |
| **Код** | **Общие компетенции** |
| **ОК.1** | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности , применительно к различным контекстам. |
| **ОК 2** | Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию , необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. |
| **ОК 3** | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. |
| **ОК 4** | Работать в коллективе и команде , эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. |
| **ОК 5** | Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста. |
| **ОК 6** | Проявлять гражданско-патриотическую позицию , демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей. |
| **ОК 7** | Содействовать сохранению окружающей среды , ресурсосбережению , эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. |
| **OK 8** | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. |
| **ОК 9** | Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности |
| **ОК 10** | Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке. |
| **ОК 11** | Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере. |

В том числе достижение личностных результатов с учетом программы воспитания:

- Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

- Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

- Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

- Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».

**Индивидуальный проект обучающегося**

Индивидуальный проект представляет собой особую форму организации деятельности обучающихся (учебное исследование или учебный проект) в рамках освоения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования.

Индивидуальный проект выполняется обучающимся самостоятельно под руководством преподавателя по выбранной теме в рамках одного или нескольких изучаемых учебных предметов, курсов в любой избранной области деятельности (познавательной, практической, учебно-исследовательской, социальной, художественно-творческой, иной).

Результаты выполнения индивидуального проекта должны отражать:

* сформированность навыков коммуникативной, учебно-исследовательской деятельности, критического мышления;
* способность к инновационной, аналитической, творческой, интеллектуальной деятельности;
* сформированность навыков проектной деятельности, а также самостоятельного применения приобретенных знаний и способов действий при решении различных задач, используя знания одного или нескольких учебных предметов или предметных областей;
* способность постановки цели и формулирования гипотезы исследования, планирования работы, отбора и интерпретации необходимой информации, структурирования аргументации результатов исследования на основе собранных данных, презентации результатов.

Индивидуальный проект выполняется обучающимся в течение одного года в рамках учебного времени, специально отведенного учебным планом, и должен быть представлен в виде завершенного учебного исследования или разработанного проекта: информационного, творческого, социального, прикладного, инновационного, конструкторского, инженерного.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | **117** |
| в т. ч.: |  |
| ***1. Основное содержание*** | **94** |
| в т. ч.: |  |
| теоретическое обучение занятия | 7 |
| практические занятия | 87 |
| ***2.*** ***Профессионально ориентированное содержание*** | **23** |
| в т. ч.: |  |
| теоретическое обучение | 1 |
| практические занятия | 22 |
| Самостоятельная работа обучающихся (всего) | **-** |
| индивидуальный учебный проект, рефераты, сообщения, конспекты и другие |  |
| Промежуточная аттестация в форме ***дифференцированного зачета*** | 2 |

**2.2. Содержание учебного предмета**

**Раздел 1. Теоретический раздел**

**Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта**

Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном, социальном развитии человека. Основные понятия. Основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации.

Цели и задачи физического воспитания в колледже. Правила техники безопасности на уроках физической культуры (инструктаж). Самоконтроль во время занятий физической культурой.

**Тема 1.2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО

**Тема 1.3 Здоровье и здоровый образ жизни**

Понятие «здоровый образ жизни»; составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.

**Тема 1.4.** **Физическая культура в профессиональной деятельности.**

Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления.

Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

**Тема 1.5 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью); соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом

Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена

Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями

**Тема 1.6.** Основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств

Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития. Самоконтроль за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью Самоконтроль за индивидуальными показателями физической подготовленностью. Дневник самоконтроля.

**Тема 1.7. Плавание**

Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Спортивные способы плавания. Способы спасания утопающих.

**Раздел 2 Практический раздел**

**Тема 2.1.Легкая атлетика.**

Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Техника беговых упражнений (кроссового бега, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; Бег на короткую дистанцию (100 м).Бег на среднюю дистанцию (400 м).Эстафетный бег. Бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Метание гранаты 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Тройной прыжок. Эстафетный бег 4\*100м Бег с равномерной скоростью. Бег с ускорением, Бег по пересечённой местности, сдача контрольных нормативов.

**Тема 2.2. Баскетбол**

Правила техники безопасности во время занятий спортивными играми (инструктаж). Стойки, перемещения, остановки. Ведение мяча на месте и в движении. Передачи мяча на месте и в движении различными способами. Ловля мяча. Броски мяча в кольцо с различных точек. Штрафные броски. Передачи мяча в движении в тройках со сменой места. Малая восьмёрка. Эстафеты с баскетбольными мячами. Подвижные игры с мячом. Бросок мяча в корзину после ведения. Бросок мяча в корзину после передачи. Правила игры в баскетбол. Тактические действия в защите индивидуальные и групповые. Тактические действия в нападении. Быстрый прорыв. Заслон. Двусторонняя игра в баскетбол по упрощённым правилам.

**Тема 2.3. Гимнастика**

Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения: построения, перестроения, повороты на месте и в движении, остановки. Общеразвивающие упражнения, упражнения в парах. Упражнения с палками. Упражнения со скакалками. Упражнения с обручем. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на осанку. Акробатические упражнения: стойки, висы, упоры, группировки, мост, кувырок вперёд. Акробатическая комбинация: ласточка, кувырок вперёд, сед углом, стойка на лопатках, полушпагат, упор присев, встать прыжком с поворотом на 360 градусов.

**Тема 2.4** **Профессионально прикладная физическая подготовка**

Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач.

Методика контроля уровня физической подготовленности. Основы здорового образа жизни. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Развитие профессионально значимых двигательных качеств.

**Тема 2.5.** **Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач**

Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики

Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности

Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности

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

**Тема 2.6. Лыжная подготовка**

Правила соревнований, техника безопасности при занятиях лыжным спортом.

Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Первая помощь при обморожениях. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Техника лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Способы безопасного падения, Спуски в различных стойках. Преодоление бугров и впадин. Подъёмы: ступающим шагом, скользящим шагом, полуёлочкой, ёлочкой, лесенкой. Повороты на месте вокруг пяток и вокруг носок лыж влево и вправо. Повороты в движении вправо и влево переступанием. Повороты на спусках упором, переступанием, контруклоном. Торможения различными способами. Лыжные эстафеты. Краткие правила соревнований по лыжным гонкам. Лыжные гонки.

**Тема 2.7. Волейбол**

Правила игры в волейбол. Стойки, перемещения. Верхние передачи на месте, в парах, в кругу, через сетку, в стену, в парах в движении. Нижние передачи после набрасывания мяча партнёром, на месте над собой, в парах, в кругу, через сетку. Сочетание верхних и нижних передач. Передачи мяча из зон 1 и 5 в 6 зону. Нижняя подача мяча партнёру, в стену, через сетку. Верхняя подача мяча. Приём мяча с подачи. Подачи мяча в различные зоны. Снизу в парах после шага вправо или влево. Подводящие подвижные игры: два мяча, пионербол. Судейство соревнований по волейболу и жесты судей Двусторонняя учебная игра по упрощённым правилам. Тактические в нападении, Тактические действия в защите. Игра через игрока 3 зоны. Нападающий удар. Скидка. Постановка блока (ознакомление).

**Тема 2.8. Атлетическая гимнастика**

Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами. Работа на снарядах в тренажёрном зале. Упражнения на степах. Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения на станциях на развитие двигательных качеств методом круговой тренировки.

**Тема 2.9**. **Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой профессионально-ориентированной направленности**

Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью

В том числе практических занятий

Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью

**Тема 2.10. Комплекс ГТО**

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Поднимание туловища из положения лёжа. Прыжок в длину с места толчком двух. Метание гранаты. Бег на 2000м(девушки) и 3000 м (юноши). Челночный бег.

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов** | **Темы лекционных и практических занятий, самостоятельная работа обучающихся,**  **курсовая работа, проект (если предусмотрено)** | | **Объём часов** | **Коды общих компетенций (указанных в разделе 2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы** |
| 1 | 2 | | 3 | 4 |
| **Раздел 1** | **Теоретический раздел** | |  |  |
| **Тема1.1** Современное состояние физической культуры и спорта | 1 | **Содержание учебного материала:**  1.Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном, социальном развитии человека.  2. Современное представление о физической культуре: основные понятия. Основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации.  Цели и задачи физического воспитания в колледже. Правила техники безопасности на уроках физической культуры (инструктаж). | 1 | ПРб 01;  ЛР 02, ,ЛР 13  МР 04, МР 05  ОК 8 |
| **Тема1.2** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 2 | **Содержание учебного материала:**  1.Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения.  2. Характеристика нормативных требований обучающихся СПО | 1 | ПРб 01;  ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11  МР 04,  ОК 8 |
| **Раздел 2** | **Практический раздел** | |  |  |
| **Тема 2.1** Легкая атлетика и кроссовая подготовка | 3-4-5 | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  Техника безопасности. Бег на короткие дистанции | 3 | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05,  ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11,  МР 01, МР 02, МР 07  ОК8 |
| 6-7 | Бег с равномерной скоростью | 2 |
| 8 | Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места | 1 |
| 9-10 | Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции | 2 |
| 11 | Бег с различной скоростью | 1 |
| 12 | Совершенствование техники метания | 1 |
| 13-14 | Кроссовая подготовка | 2 |
| 15 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | 1 |
| 16 | Совершенствование техники эстафетного бега | 1 |
| 17 | Бег с равномерной скоростью | 1 |
| 18 | Бег с ускорением | 1 |
| **Тема 2.2.** Баскетбол. | 19 | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  **Инструктаж «Правила ТБ** на уроках спортивных игр (баскетбол)». Совершенствование перемещений и остановок. Передачи мяча на месте. | 1 | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05,  ЛР 05, ЛР 06,  ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11,  МР 01, МР 02, МР 07  ОК8 |
| 20 | Совершенствование передач мяча различными способами на месте. Бросок в кольцо. Быстрый прорыв (2х1). (Передача мяча одной рукой) | 1 |
| 21 | Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости. Бросок в кольцо из под щита. (Ведение мяча на месте и в движении) | 1 |
| 22 | Ловля высоко летящего мяча, бросок в кольцо. Передачи мяча со сменой мест в тройках. Малая восьмёрка. | 1 |
| 23 | Бросок мяча в корзину после передачи | 1 |
| 24 | Эстафеты с ведением мяча и бросками в кольцо. Игра Стрит-бол. (Бросок мяча в корзину после ведения) | 1 |
| 25 | Повторение техники штрафного броска. Тактика нападения. Совершенствование раннее изученных ЗУН. (Штрафные броски в корзину) | 1 |
| 26 | Развитие скоростных и координационных способностей.  Игра баскетбол. (Двусторонняя игра в баскетбол по упрощённым правилам) | 1 |
| **Тема 2.3.** Гимнастика. | 27 | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  **Техника безопасности на уроках гимнастики.** Строевые упражнения. Повторить акробатические упражнения (Стойки, упоры, висы) | 1 | ПРб 01, ПРб 05,  ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11,  МР 01, МР 02, МР 07  ОК8 |
| 28 | Обучение акробатическим элементам: длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках силой. Стойка на лопатках перекатом назад. | 1 |
| 29 | Составление зачётной комбинации по акробатике. | 1 |
| 30 | Выполнение акробатической комбинации в целом: ласточка кувырок вперёд, сед углом, стойка на лопатках перекатом назад из седа, переворот в полушпагат, упор присев встать прыжком с поворотом на 360. | 1 |
| 31 | Совершенствовать переворот назад через плечо в полушпагат. Выполнение упражнений у гимнастической стенки. (Упражнения у гимнастической стенки) | 1 |
| 32 | Совершенствовать акробатические упражнения в комбинации. Выполнение упражнений на гимнастической скамейке. | 1 |
| 33 | Оценить акробатическую комбинацию. Выполнение упражнений с гантелями. | 1 |
| 34 | Выполнение гимнастических упражнений в парах | 1 |
| 35 | Повторение акробатических упражнений: «мост», «полушпагат», стойка на лопатках. Развитие равновесия, используя перевёрнутую гимнастическую скамейку. (Акробатическое упражнение «мост») | 1 |
| 36 | Выполнение упражнений с гимнастическими палками, скакалкой, обручем. Игры –эстафеты. | 1 |
| 37 | Перекаты, кувырки | 1 |
| 38 | Повороты кругом в движении. Развитие активной и пассивной гибкости. | 1 |
| 39-40 | Составить 2-3связки из 2х и более упражнений.  Круговая тренировка на 5-6 станциях. | 2 |
| **Раздел 1.** | **Теоретический раздел** | |  |  |
| **Тема 1.3. Здоровье и здоровый образ жизни** | 41 | **Содержание учебного материала:**  1.Понятие «здоровье», физическое, психическое и социальное здоровье. Факторы определяющие здоровье.  2.Понятие «здоровый образ жизни», составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, искоренение вредныхпривычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. | 1 | ПРб 01  ЛР 02, ЛР 13,  МР 04, МР 05.  ОК 8 |
| **Профессионально ориентированное содержание** | | | **9** |  |
| **Раздел 1.Теоретический раздел** | | | **1** |  |
| **Тема 1.4. Физическая культура в профессиональной деятельности.** | 42 | **Содержание учебного материала:**  1.Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья  2. Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления  3. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры | 1 | ПРб 01, ПРб 02,  ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13,  МР 01, МР 04, МР 09  ОК8 |
| **Раздел 2. Практический раздел** | | | **8** |  |
| **Тема 2.4** Профессионально-прикладная физическая подготовка | 43-44-45 | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  Развитие профессионально-значимых двигательных качеств (с учётом специфики вида профессиональной деятельности) | 3 | ПРб 01,  ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 13,  МР 01, МР 04, МР 09  ОК08 |
| **Тема 2.5.** Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | 46-47 | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  **С**оставление и проведение комплексов упражнений для производственной гимнастики, | 2 | ПРб 01, ПРб 02, ПРб 04,  ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13,  МР 01, МР 04, МР 05, МР 09  ОК 8 |
| 48-49 | Составление и проведение комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | 2 |
| 50 | Составления и проведение комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | 1 |
|  | **51** | **Зачет** | 1 |  |
| **Раздел 1** | **Теоретический раздел** | |  |  |
| **Тема1.5** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 52 | Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями  Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью); соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом | 1 | ПРб 01,  ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12,  МР 01, МР 03,  ОК8 |
| 53 | Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена  Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями | 1 |  |
| **Раздел 2.** | **Практический раздел** | |  |  |
| **Тема 2.6. Лыжная подготовка** | 54-55 | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  Техника безопасности Попеременный двухшажный ход | 2 | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05,  ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11,  МР 01, МР 02, МР 07  ОК8 |
| 56-57 | Одновременные хода | 2 |
| 58-59 | Коньковый ход | 2 |
| 60 | Спуски в различных стойках | 1 |
| 61 | Преодоление подъёмов: ступающим шагом, скользящим шагом, полуёлочкой, ёлочкой, лесенкой. | 1 |
| 62 | Преодоление бугров и впадин | 2 |
| 63 | Повороты и торможения | 1 |
| 64 | Техника лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. | 1 |
| 65 | Лыжные эстафеты | 1 |
| 66-67 | Лыжные гонки | 2 |
| **Раздел 1.** | **Теоретический раздел** | |  |  |
| **Тема 1.6.**. Основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств | 68 | 1.Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития.  2. Самоконтроль за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью  3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физической подготовленностью.  4. Дневник самоконтроля. | 1 | ПРб 03,  ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12,  МР 01, МР 03,  ОК8 |
| **Тема 1.7.** Плавание | 69 | **Содержание учебного материала:**  1.Спортивные способы плавания,  2.способы спасания утопающих | 1 | ПРб 01, ПРб 02,  ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12,  МР 01, МР 04, МР 09  ОК8 |
| **Раздел 2.** | **Практический раздел** | |  |  |
| **Тема 2.7.** Волейбол | 70-71 | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  **Техника безопасности.**Приём мяча снизу с подачи. Совершенствовать технику передач мяча через сетку **(**Верхние передачи) | 2 | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05,  ЛР 05, ЛР 06,  ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11,  МР 01, МР 02, МР 07  ОК8 |
| 72 | Закрепить технику приёма мяча снизу с подачи. Учить передаче мяча из зон 1, 5 и 6 в зону. Совершенствовать технику изученных приёмов. (Приём с подачи) | 1 |
| 73 | Совершенствовать технику передач мяча через сетку**. (**Нижние передачи) | 1 |
| 74 | Обучение нападающему удару в парах. Совершенствовать верхнюю прямую подачу.(Верхняя подача) | 1 |
| 75 | Повторить технику нападающего удара. Учебная игра. | 1 |
| 76 | Совершенствовать технику нападающего удара. Совершенствовать верхнюю прямую подачу. | 1 |
| 77 | Нижняя подача, | 1 |
| 78 | Зачёт- верхняя прямая подача. Тактические действия игроков в волейболе, блокирование. (Постановка блока) | 1 |
| 79 | Передачи в тройках Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 80 | Верхние и нижние передачи в щит. Повторение правил игры. | 1 |
| 81 | Приём мяча снизу в парах после шага вправо или влево. | 1 |
| 82 | Совершенствование изученных приёмов игры. | 1 |
| 83 | Двусторонняя учебная игра по упрощённым правилам | 1 |
| 84 | Игра через игрока третьей зоны. Скидки. (Техника нападения) | 1 |
| 85 | Техника защиты | 1 |
| 86-87 | Двусторонняя учебная игра по упрощенным правилам | 2 |
| **Тема 2.8.** Атлетическая гимнастика | 88-89 | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  **Техника безопасности.**  Развитие силы избранных групп мышц | 2 | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05,  ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11,  МР 01, МР 02, МР 07  ОК8 |
| 90-91 | Развитие подвижности избранных суставов | 2 |
| 92-93 | Коррекция фигуры | 2 |
| 94-95 | Регуляция мышечного тонуса | 2 |
| ***Профессионально ориентированное содержание*** | | | **14** |  |
| **Тема 2.9.** Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой профессионально-ориентированной направленности | 96-97 | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  Составление и выполнение комплексов упражнений для профилактики нарушений осанки | 6 | ПРб 04,  ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13.  МР 03  ОК8 |
| 98-99 | Физические упражнения для развития физических качеств, | 2 |
| 100-101 | Физические упражнения для профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; | 2 |
| **Тема 2.4.** Профессионально-прикладная физическая подготовка | 102-103 | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  Разработка и проведение производственной гимнастики с учетом специфики профессиональной деятельности | 2 | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05,  ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11,  МР 01, МР 02, МР 07  ОК8 |
| 104-105 | Разработка и проведение производственной гимнастики с учетом специфики профессиональной деятельности |  |
| 106-107 | Развитие профессионально значимых двигательных качеств | 2 |
| 108-109 | Контрольное тестирование *профессионально-прикладной физической подготовленности* | 2 |
| **Тема 2.10.** Комплекс ГТО | 110 | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  **Т. б..**Бег на короткие дистанции-100м | 1 | ПРб 01,  ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11,  МР 01, МР 04, МР 09  ОК8 |
| 111 | Прыжки в длину с места толчком двумя, прыжки с разбега | 1 |
| 112 | Метание спортивного снаряда весом 500 г. | 1 |
| 113 | Челночный бег | 1 |
| 114 | Кроссовая подготовка-2000м. Подтягивание. | 1 |
| 115 | Кроссовая подготовка -3000м. Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |
| **116-117** | | **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета** | **2** |  |
|  |  | **Итого аудиторных занятий** | **117** |  |
|  |  | **В том числе:**  **практических занятий** | **109** |  |
|  |  | **Итого самостоятельной работы** | **-** |  |
|  |  | **Всего часов** | **117** |  |

**4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**4.1. Материально-техническое обеспечение программы учебного предмета**

Освоение программы учебного предмета ОУДБ.06 Физическая культура ( базовый уровень) предполагает наличие спортивного и тренажёрного залов, открытого стадиона.

Помещение кабинета удовлетворяет требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов.

Оснащение учебного кабинета обеспечивается необходимым спортивным оборудованием и инвентарем, а также техническими средствами обучения.

**Оборудование спортивного зала и инвентарь:**

1. баскетбольные фермы с кольцами,
2. баскетбольные мячи,
3. волейбольная сетка с тросом и креплением,
4. волейбольные мячи,
5. гимнастические скамейки,
6. гимнастическая стенка,
7. скакалки
8. обручи,
9. гимнастические палки,
10. гантели

**Оборудование тренажёрного зала:**

1. силовой комплекс,
2. велотренажёр,
3. доска для пресса,
4. степы.

**Оборудование лыжной базы:**

1. лыжи пластиковые с лыжными ботинками,
2. лыжные палки.

**Технические средства обучения**:

1. музыкальный центр,
2. ноутбук,
3. секундомер,
4. рулетка,
5. калькулятор,
6. флажки судейские.

**4.2. Учебно-методическое обеспечение**

**Основная литература:**

1. Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 10-11 класс. - М.: «Русское слово», 2019. (Источник: ЭОС «Русское слово»)

**Дополнительная литература:**

1. Филиппова Ю. С. Физическая культура. — Москва: ИНФРА-М, 2022. (Источник: ЭБС Znanium.com)

**Электронные учебные материалы, в т.ч. Интернет-ресурсы:**

* www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
* www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).
* www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

**4.3. Основные образовательные технологии**

При реализации рабочей программы используются следующие современные педагогические технологии: технология личностно-ориентированного обучения и воспитания, игровые технологии.

Допустимо применение дистанционных образовательных технологий. Использование платформ ZOOM, веб-сервисов Google, позволяют осуществлять онлайн обучение, в результате которого могут быть рассмотрены как теоретические вопросы, так и вопросы практического содержания, связанные с закреплением учебного материала.

**5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**5.1. Методы оценки результатов обучения**

Текущий контроль и промежуточная аттестация осуществляются в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна».

Текущий контроль осуществляется с целью проверки степени и качества усвоения материала в ходе его изучения в следующих формах: самостоятельные, контрольные работы, практические занятия, тесты, проекты.

Промежуточная аттестация осуществляется с целью проверки степени и качества усвоения материала по результатам изучения содержания учебного предмета в форме дифференцированного зачёта.

Для текущего контроля и промежуточной аттестации создан фонд оценочных средств (ФОС). ФОС включает в себя материалы текущего контроля и материалы к промежуточной аттестации предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям оценки результатов подготовки.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Методы оценки** |
| ПРб 01 | тестирование (теоретическое)  оценка результатов выполнения практической работы  экспертное наблюдение выполнения практических работ  Оценка деятельности студентов при выполнении заданий практических занятий № 1, 2, 3-14, 15,16, 17-24, 25-37, 38, 39-42, 43, 44-45, 46-48, 52,53-64, 65-66, 67, 68-85, 66-89, 90,91, 98-105, 106-115  Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачета |
| ПРб 02 | тестирование (теоретическое)  оценка результатов выполнения практической работы  экспертное наблюдение выполнения практических работ  Оценка деятельности студентов при выполнении заданий практических занятий № ,46-48, 52,67, 90, 91  Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачета |
| ПРб 03 | оценка результатов выполнения практической работы  экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях  Оценка деятельности студентов при выполнении заданий практических занятий № 15, 65-66  Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачета |
| ПРб 04 | экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях  Оценка деятельности студентов при выполнении заданий практических занятий № 3-14, 17-24,39-42, 46-48, 49-50, 53-64, 68-85, 86-89, 92-97, 98-105  Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачета |
| ПРб 05 | экспертное наблюдение выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности  контрольное тестирование, контрольные упражнения  Оценка деятельности студентов при выполнении заданий практических занятий № 3-14, 17-24, 25-37, 39-42, 53-64, 68-85, 86-89, 98-105  Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачета |

**5.2. Результаты изучения учебного предмета:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов** | **Характеристика основных видов учебной деятельности** | | |
| **Предметные** | **Метапредметные** | **Личностные** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | Знать современное состояние физической культуры и спорта.  Знать оздоровительные системы физического воспитания. | Владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) | Уметь обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. |
| 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Знать формы и содержания физических упражнений.  Знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены | Демонстрировать мотивацию и стремление к самостоятельным занятиям. | Уметь организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. |
| 2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки | Вносить коррекции в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля | Овладеть системой профессиональных и жизненно значимых практических умений и навыков обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья . | Самостоятельно использовать и оценивать показатели функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. |
| 3. Легкая атлетика. | Уметь технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.  Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов | Освоить технику беговых упражнений (кроссового бега, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4ґ 100 м, 4ґ 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). | Развивать физические качества и способности , совершенствовать функциональных возможностей организма, укреплять здоровье. |
| 4. Лыжная подготовка | Знать правила соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.  Уметь оказывать первую помощь при травмах и обморожениях | Овладеть техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.  Преодолевать подъемы и препятствия; выполнять переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.  Сдавать на оценку технику лыжных ходов. | Уметь разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.  Прохождить дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). |
| 5. Гимнастика | Выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики | Осваивать технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение  упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. | Формировать устойчивые мотивы и потребности в бережном отношений к своему здоровью. |
| 6. Спортивные игры | Уметь выполнять технику игровых элементов на оценку.  Участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта.  Осваивать технику самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации | Осваивать основные игровые элементы.  Знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта. | Развивать координационные способности, совершенствовать ориентацию в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения.  Развивать личностно-коммуникативных качеств. |
| 7. Плавание | Уметь составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.  Составлять, осваивать и выполнять в группе комплексы упражнений из 26—30 движений | Освоить старты, повороты, ныряния ногами и головой.  Закреплять упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.  Освоить элементы игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знать правила плавания в открытом водоеме. | Знать технику безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.  Осуществлять самоконтроль при занятиях плаванием |
| 8.Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | Знать и уметь грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. | Знать средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой.  Заполнять дневник самоконтроля | Осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья. |
| 9.Комплекс ГТО | Уметь технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги, прыжки в длину с места толчком двумя ногами.  Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов | Освоить технику беговых упражнений (кроссового бега, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). | Развивать физические качества и способности , совершенствовать функциональных возможностей организма, укреплять здоровье. |

**5.3. Междисциплинарные задания**

Междисциплинарные задания, направленные на контроль качества и управление процессами достижения ЛР, МР и ПР, а также создание условий для формирования ОК у обучающихся посредством промежуточной аттестации, разработаны с опорой на образовательные результаты, с учетом профиля обучения, уровня освоения учебного предмета и профессиональной направленности образовательной программы по специальности.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ раздела, темы** | **Коды образовательных результатов**  **(ЛР, МР, ПР, ОК)** | **Варианты междисциплинарных заданий** |
| **Раздел 1. Физическая культура как область знаний** ( теоретический раздел)  **Тема 1.4.** Физическая культура в профессиональной деятельности | ПРб 01, ПРб 02  ЛР 05, ЛР 09, ЛР11, ЛР12, ЛР13  МР 01, МР 04, МР 09  ОК 8 | *Задания,*  *ориентированные на оценку освоения знаний о факторах риска для здоровья в профессиональной деятельности,*  *о рациональной организации труда и оптимальном двигательном режиме как факторе сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности по специальности технология эстетических услуг.*  *о роли и значении форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности,*  *в том числе, при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности:*  - составление режима двигательной активности с учетом специфики профессиональной деятельности по специальности технология парикмахерского искуства.;  - выполнение индивидуального междисциплинарного проекта: «Профилактика профессиональных заболеваний средствами физического воспитания»  - определение значения и возможностей форм и видов физкультурной деятельности в оптимизации работоспособности при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности |
| **Тема 2.4** Профессионально-прикладная физическая подготовка | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05,  ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11,  МР 01, МР 02, МР 07  ОК8 | *Задания, ориентированные на оценку профессионально-прикладной физической подготовленности:*  - демонстрация выполнения физических упражнений для развития профессионально значимых физических и психических качеств;  - участие в спортивных соревнованиях;  - контрольное тестирование профессионально-прикладной физической подготовленности;  - соревнования по профессионально-прикладной физической подготовке. |
| **Тема 2.5** Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | ПРб 01, ПРб 02, ПРб 04,  ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13,  МР 01, МР 04, МР 05, МР 09  ОК 8 | *Задания,*  *ориентированные на оценку освоения умения подбирать упражнения,*  *составлять и самостоятельно проводить индивидуальные комплексы упражнений: для физкультпауз в режиме рабочего дня, вводной и производственной гимнастики, для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики профессиональной деятельности:*  - выполнение практического (конкурсного) задания в рамках конкурса профессионального мастерства «Физическая культура и профессия»: составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений:  - физкультпауз в режиме рабочего дня специалиста парикмахерского искусства;  - вводной и производственной гимнастики,  - для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики специальности. |
| **Тема 2.9.** Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой профессионально-ориентированной направленности | ПРб 04,  ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13.  МР 03  ОК8 | *Задания, ориентированные на оценку освоения умения выполнять физические упражнения в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности для повышения функциональных возможностей, развития физических качеств, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с производственной деятельностью; применять физические упражнения оздоровительных форм занятий физической культурой для решения задач специалиста по технологии эстетических услуг:*  - демонстрация выполнения физических упражнений с учётом направленности на решение конкретной задачи (повышение функциональных возможностей, развитие физических качеств, поддержание работоспособности,  -Выполнение упражнений направленных на профилактику заболеваний, в том числе, связанных с производственной деятельностью)-Составление и выполнение комплексов упражнений для профилактики нарушений осанки;  - проведение оздоровительныхформ занятий физической культурой с одногруппниками. |