бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Вологодской области «Вологодский колледж технологии и дизайна»

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна»

от 31.08.2022 № 580

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУДБ. 06 Физическая культура**

Профессия 54.01.20 Графический дизайнер

Вологда,

2022

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

Разработчик: Кисельникова Л. Г., преподаватель БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна»

Рассмотрена и рекомендована к использованию в учебном процессе   
предметной цикловой комиссией общеобразовательных учебных дисциплин, протокол № 1 от 31.08.2022 г.

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| Стр. | |
| Паспорт рабочей программы учебного предмета 4 | |
| 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета 5 | |
| 2. Содержание учебного предмета 10 | |
| 3. Тематическое планирование 15  4. Условия реализации учебного предмета 22  5. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета 23 | |
|  | |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**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 общего образования по специальности 43.02.14 Гостиничное дело;

- 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, осущствляющими образовательную деятельность» ( с последующими изменениями);

- Концепцией преподавания общеобразовательных дисциплин с учётом 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 по общеобразовательным ( обязательным) дисциплинам («Русский язык», «Литература», «Иностранный язык», «Математика», «История» (или «Россия в мире»), «Физическая культура», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Астрономия») с учётом 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 том числе с учётом 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;

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

- рабочей программой воспитания по профессии 54.01.20 Графический дизайнер.

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

Рабочая программа учебного предметаОУДБ.06 Физическая культура (базовый уровень) является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования попрофессии 54.01.20 Графический дизайнер..

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

Учебный предмет ОУДБ.06 Физическая культура является предметом общеобразовательного цикла и осваивается с учётом технического профиля профессионального образования. Относится к обязательным учебным предметам ,входящим в учебный план, принадлежит к предметной области «Естественные науки».

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными предметами: «Математика», «История», «Основы безопасности жизнедеятельности». Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» имеет межпредметную связь с общепрофессиональными учебными дисциплинами: «Безопасность жизнедеятельности», «Основы исследовательской деятельности».

**1.Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В рамках освоения рабочей программы учебного предмета обучающимися осваиваются личностные (ЛР) с учётом 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** |
| **ЛР01**  **ЛР02**  **ЛР03**  **ЛР04**  **ЛР05**  **ЛР06**  **ЛР07**  **ЛР08**  **ЛР09**  **ЛР10**  **ЛР11**  **ЛР12**  **ЛР13**  **ЛР14**  **ЛР15** | Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);  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;  Готовность к служению Отечеству, его защите;  Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;  Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;  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;  Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;  Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;  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;  Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;  Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;  Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;  Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;  Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;  Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни. |
| **МР01**  **МР02**  **МР03**  **МР04**  **МР05**  **МР06**  **МР07**  **МР08**  **МР09** | 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;  Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции другихучастников деятельности, эффективно разрешать конфликты;  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;  Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации и словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;  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 информационной безопасности;  Умение определять назначение и функции различных социальных институтов;  Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;  Владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения;  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. |
| **ПРб01**  **ПРб02**  **ПРб03**  **ПРб04**  **ПРб05** | 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);  Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики и 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 |

Освоение учебного предмета способствует формированию у обучающихся следующих **общих компетенций**

|  |  |
| --- | --- |
| **Код** | **Общие компетенции** |
| **ОК08** | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности |
| **ОК01** | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам. |
| **ОК02** | Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. |
| **ОК03** | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие |
| **ОК04** | Работать в коллективе и команде , эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. |
| **ОК05** | Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учётом особенностей социального и культурного контекста. |
| **ОК06** | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей. |
| **ОК07** | Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. |
| **ОК09** | Использовать информационные технологии.в профессиональной деятельности. |
| **ОК10** | Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках. |
| **ОК11** | Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере. |

В том числе достижение **личностных результатов с учётом программы воспитания:**

- Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т. д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

- Обладающий физической выносливостью в соответствии с требованиями профессиональных компетенций

**-** Осознающий значимость здорового образа жизни и законопослушного поведения собственных и общественно-значимых целей.

**Индивидуальный проект обучающегося по общеобразовательному учебному предметуОУДБ.06 « Физическая культура»**

Индивидуальная проектная деятельность является обязательной частью образовательной деятельности обучающегося, осваивающего основную профессиональную образовательную программу среднего профессионального образования, предусматривающей получение среднего общего образования и специальности.

Индивидуальный проект представляет собой особую форму организации образовательной деятельности студента (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 выполненияиндивидуального 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 приобретённых 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 отведённого учебным планом, и должен быть представлен в виде завершённого 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** | **Объём**  **в часах** |
| **Объём образовательной программы учебного предмета** | **171** |
| в т.ч.: |  |
| **1.Основное содержание** | **140** |
| в т.ч.: |  |
| практические занятия | **124** |
| теоретическое обучение | **16** |
| **2.Профессионально ориентированное содержание** | **31** |
| в т.ч.: |  |
| практические занятия | **27** |
| теоретическое обучение | **4** |
| **Самостоятельная работа обучающихся (всего)** |  |
| Индивидуальный учебный проект, рефераты, сообщения, конспекты и другое |  |
| 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)..

**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 населенияХарактеристика нормативных требований для обучающихся СПО

**Тема 1.3 Основы здорового образа жизни**

Понятие «здоровый образ жизни»; составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.Особенности организации физического воспитания в зимний период

**Тема 1.4Активный отдых и досуг**

Досуговая деятельность человека, её роль и значение в организации здорового образа жизни современного человека Активный отдых и его предназначение в жизнедеятельности современного человека

**Тема 1.5.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 1.6 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 1.7. Профессионально прикладная физическая подготовка**

Понятие профессионально-прикладная физическая подготовка. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Средства профессионально-прикладной физической подготовки. Определение значимых физических и психических качеств с учётом специфики вида профессиональной деятельности

**Тема 1.8.**.**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.

**Раздел 2 Практический раздел**

**Тема2.1.Лёгкая атлетика**

Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках лёгкой атлетики.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\*100мБег с равномерной скоростью. Бег с ускорением, Бег по пересечённой местности.

**Тема2.2. 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.

**Тема2.3. 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.

**Тема2.4.Атлетическая гимнастика**

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

**Тема2.5.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).

**Тема2.6.Лыжная подготовка**

Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Первая помощь при обморожениях. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажныйход.Одновременныйодношажный ход. Коньковый ход. 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

**Тема2.7. 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.

**Тема2.8. 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.Тематический план и содержание учебного предметаОУДБ.06 Физическая культура**

| **Наименование разделов и тем** | | | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)** | | | **Объем 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** | | | | | | | | |
| **Основное содержание** | | | | | | | | | | | |
|  | | | **Содержание учебного материала:** | | | **2** | | ЛР09, ЛР11, ЛР13  ПРб01, МР03, МР01, МР09 | | | |
| **Тема1.1** Современное состояние физической культуры и спорта | | | **1** | | 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 | 1 | |
| **Тема1.2** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) | | | **2** | | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения Характеристика нормативных требований обучающихся СПО | 1 | |
| **Раздел 2** | | | **Практический раздел** | | | | | | | | |
| **Тема2.1.**  **Легкая атлетика и кроссовая подготовка** | | |  | | **Содержание учебного материала** | **12** | | ПРб01, ПРб04, ЛР07, ЛР10, ЛР11, МР01,МР02, МР07, ОК08ЛР03, ЛР15, ЛР07, МР02, МР09, ПРб03, | | | |
| **3** | | Бег на короткие дистанции Бег 30м. Повторить технику низкого старта и стартового разгона. Бег 3 мин. | 1 | |
| 4-5 | | Бег на короткие дистанции (60-100м). Специальные беговые упражнения Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 4 мин. | 2 | |
| 6-7 | | Бег с равномерной скоростью | 2 | |
| 8 | | Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Бег до 6мин. | 1 | |
| 9-10 | | Бег на средние дистанции | 2 | |
| 11 | | Бег с различной скоростью | 1 | |
| 12 | | Метание мяча | 1 | |
| 13 | | Эстафетный бег | 1 | |
| 14 | | Кроссовая подготовка | 1 | |
| **Раздел 1** | | | **Теоретический раздел** | | | | | | | | |
|  | | |  | | **Содержание учебного материала** | **2** | | ЛР09, ЛР11, ЛР13ПРб01, МР03, МР01, МР09ОК06 | | | |
| **Тема1.3.Основы здорового образа жизни** | | | 15 | | Понятие «здоровый образ жизни»; составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек | 1 | |
| **Тема 1.4Активный отдых и досуг** | | | 16 | | Досуговая деятельность человека, её роль и значение в организации здорового образа жизни современного человека Активный отдых и его предназначение в жизнедеятельности современного человека | 1 | |
| **Раздел 2** | | | **Практический раздел** | | | | | | | | |
| **Тема2.2.Баскетбол** | | |  | | **Содержание учебного материала** | **10** | | ПРб01, ПРб04, ПРб05, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР10, ЛР11, МР01, МР02, МР07, ОК08 | | | |
| 17 | | **Инструктаж «Правила ТБ** на уроках спортивных игр (баскетбол)». Совершенствование перемещений и остановок. Передачи мяча на месте. | 1 | |
| 18 | | Совершенствование передач мяча различными способами. Бросок в кольцо | 1 | |
| 19 | | Передача мяча одной рукой. Быстрый прорыв (2х1 | 1 | |
| 20 | | Техника игры в защите. Постановка заслона | 1 | |
| 21 | | Бросок мяча в корзину после передачи | 1 | |
| 22 | | Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости. Бросок в кольцо из под щита. | 1 | |
| 23 | | Ловля высоко летящего мяча, бросок в кольцо. Передачи мяча со сменой мест в тройках. Малая восьмёрка. | 1 | |
| 24 | | Бросок мяча в корзину после передачи | 1 | |
| 25 | | Эстафеты с ведением мяча и бросками в кольцо. Игра Стрит-бол. (Бросок мяча в корзину после ведения) | 1 | |
| 26 | | Штрафные броски в корзину Двусторонняя игра в баскетбол по упрощённым правилам. | 1 | |
| **Тема 2.3. Гимнастика.** | | |  | | **Содержание учебного материала:** | **9** | | ПРб 01, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР15ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07, ПРб04ОК 08 | | | |
| 27 | | **Техника безопасности** на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повторить акробатические упражнения 8-9 класса.**(** Стойки, упоры, висы) | 1 | |
| 28 | | Обучение акробатическим элементам 10класса: 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. | 1 | |
| 32 | | Совершенствовать акробатические упражнения в комбинации. Выполнение упражнений на гимнастической скамейке. | 1 | |
| 33 | | Выполнение кувырков, переворотов, перекатов | 1 | |
| 34 | | Оценить акробатическую комбинацию. Выполнение упражнений с гантелями. | 1 | |
| 35 | | Выполнение гимнастических упражнений в парах | 1 | |
| **Раздел 2** | | | **Практический раздел** | | | | |  | | | |
| **Профессионально ориентированное содержание** | | | | | | | |  | | | |
| **Тема 2.7. Профессионально прикладная физическая подготовка** | | |  | | **Содержание учебного материала:** | **5** | | ЛР13,МР01, ПРб03ЛР09, ЛР05,ПРб02, ОК08, ОК01 | | | |
| 36 | | Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | 1 | |
| 37 | | Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. | 1 | |
| 38-39 | | Развитие профессионально значимых двигательных качеств | 2 | |
| 40 | | Методика контроля уровня физической подготовленности | 1 | |
| **Раздел 1** | | | **Теоретический раздел** | | | | | | | | |
| **Тема1.7. Профессионально прикладная физическая подготовка** | | |  | | **Содержание учебного материал** | **1** | | ЛР13, МР01, ПРб03 ОК02  ЛР09, ЛР05,ПРб02, ОК08 | | | |
| 41 | | Понятие профессионально-прикладная физическая подготовка. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Средства профессионально-прикладной физической подготовки. | 1 | |
| **\** | | | **42** | | **зачёт** | 1 | | ПРб02, ПРб05, МР04, МР005, МР06, МР09, ЛР05, ЛР09 | | | |
| **Раздел 1** | | | **Теоретический раздел** | | | | | | | | |
| **Тема 1.3 Основы здорового образа жизни** | | | **Основное содержание** | | | | | | | | |
|  | | **Содержание учебного материала:** | **2** | | ЛР09, ЛР11, ЛР13ПРб01, МР03, МР01, МР09 ОК07 | | | |
| 43 | | Особенности организации физического воспитания в зимний период. Закаливание. | 1 | |
| 44 | | Роль физической культуры в обеспечения здоровья. Первая помощь при обморожения | 1 | |
| **Раздел 2** | | | **Практический раздел** | | | | | | | | |
| **Тема 2.6. Лыжная подготовка** | | | **Основное содержание** | | | | | | | | |
| **Содержание учебного материала** | | | **14** | | ЛР03, ЛР07,ЛР11,ЛР12, МР09, ПРб01, ПРб02, ПРб03,ПРб05,ПРб04, ОК08 | | | |
| 45 | | Инструктаж Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствовать попеременный двухшажный ход. | 1 | |
| 46 | | Повторение и учёт одновременного одношажного хода. Подъём скользящим шагом. Спуск в основной стойке, торможение упором. Прохождение дистанции до 2 км | 1 | |
| 47 | | Преодоление подъёмов ёлочкой, полуёлочкой, лесенкой | 1 | |
| 48 | | Повторение и учёт одновременного одношажного хода. Подъём скользящим шагом. Спуск в основной стойке, торможение упором. Прохождение дистанции до 2 км. | 1 | |
| 49 | | Учёт попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 3 км. | 1 | |
| 50-51 | | Совершенствовать технику лыжных ходов. Переходы с попеременных ходов на одновременные. Учёт техники спуска с торможением и поворотами. | 2 | |
| 52-53 | | Повторение техники конькового хода. Подъём в горку коньковым ходом. Преодоление бугров и впадин при спуске со склона. Коньковый ход | 2 | |
| 54 | | Спуски в различных стойках | 1 | |
| 55 | | Совершенствование техники конькового хода. | 1 | |
| 56 | | Совершенствовать технику изученных ходов. Прохождение дистанции со средней скоростью с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. Повороты и торможения | 1 | |
| 57 | | Тактическая подготовка лыжника. Правила соревнований | 1 | |
| 58 | | Соревнования по лыжным гонкам. | 1 | |
| **Тема 2.5.Волейбол.** | | | **Содержание учебного материала:** | | | **14** | | ПРб01, ПРб04, ПРб05, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР10, ЛР11, МР01, МР02, МР07, ОК08 | | | |
| 59 | | Техника безопасности на занятиях волейболом. Судейство соревнований и жесты судей, заполнение протокола игры**.** | 1 | |
| 60 | | 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 | |
| 61 | | Совершенствовать технику передач мяча через сетку**.** Нижние передачи | 1 | |
| 62 | | Передачи в парах и тройках | 1 | |
| 63 | | Обучение нападающему удару в парах. Совершенствовать верхнюю прямую подачу Верхняя подача | 1 | |
| 64 | | Повторить технику нападающего удара. Учебная игра. | 1 | |
| 65 | | Совершенствовать технику нападающего удара. Совершенствовать верхнюю прямую подачу. | 1 | |
| 66 | | Нижняя подача, | 1 | |
| 67 | | Зачёт- верхняя прямая подача. Тактические действия игроков в волейболе, блокирование. (Постановка блока) | 1 | |
| 68 | | Передачи в тройках Учебно-тренировочная игра. | 1 | |
| 69 | | Верхние и нижние передачи в щит. Повторение правил игры. | 1 | |
| 70 | | Приём мяча снизу в парах после шага вправо или влево. | 1 | |
| 71 | | Совершенствование изученных приёмов игры. | 1 | |
| 72 | | Двусторонняя учебная игра по упрощённым правилам | 1 | |
| **Тема 2.4.Атлетическая гимнастика** | | | **Содержание учебного материала:** | | | **2** | | | ПРб 01, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР15,ЛР11МР 01, МР 02МР 07, ПРб04ОК 08 | | |
| 73 | | Работа на снарядах в тренажёрном зале. | 1 | | |
| 74 | | Упражнения на станциях на развитие двигательных качеств методом круговой тренировки. | 1 | | |
| **Тема2.8. Комплекс ГТО** | | | **Содержание учебного материала:** | | | **4** | | | ЛР09, ЛР11, ЛР13ПРб01, МР03, МР01, МР09  ОК03 | | |
| 75 | | . Челночный бег Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | 1 | | |
| 76 | | Прыжок в длину с места толчком двух. Поднимание туловища из положения лёжа | 1 | | |
| 77 | | Метание гранаты. | 1 | | |
| 78 | | Бег на 2000м(девушки) и 3000 м (юноши). | 1 | | |
| **Раздел 1** | | | **Теоретический раздел** | | | | | |  | | |
| **Основное содержание** | | | | | | | | | | | |
| **Тема 1.6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями** | | | **Содержание учебного материала:** | | | **2** | | ЛР05,ЛР12 ПРб01, МР04, МР05,ПРб02  ОК08 | | | |
| 79 | | Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями | 1 | |
| 80 | | 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 | |
| **Профессионально ориентированное содержание** | | | | | | | | | | | |
| **Тема1.7. Профессионально прикладная физическая подготовка** | | | **Содержание учебного материала:** | | | | **1** | | | |  |
| 81 | | Средства профессионально-прикладной физической подготовки. | | 1 | | | | ЛР13, МР01, ПРб03ЛР09, ЛР05,ПРб02, ОК08, ОК01 |
| **Раздел 2** | **Практический раздел** | | | | | | | | | | |
| **Тема 2.7. Профессионально прикладная физическая подготовка** | | | **Содержание учебного материала:** | | | **8** | | ЛР13, МР01, ПРб03ЛР09, ЛР05,ПРб02, ОК08, ОК01 | | | |
| 82-83 | | Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | 2 | |
| 84-85 | | Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Развитие профессионально значимых двигательных качеств. | 2 | |
| 86-87 | | Развитие профессионально значимых двигательных качеств. | 2 | |
| 88-89 | | Методика контроля уровня физической подготовленности. | 2 | |
|  | | | **90** | | **Зачёт** | **1** | | ПРб02, ПРб05, МР04, МР005, МР06, МР09, ЛР05, ЛР09 | | | |
| **Раздел 1** | | | **Теоретический раздел** | | | | | | | | |
| **Основное содержание** | | | | | | | | | | | |
|  | | | **Содержание учебного материала:** | | |  | |  | | | |
| **Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта** | | | **91** | | Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». | 1 | | ЛР05,ЛР12 ПРб01, МР04, МР05,ПРб02ОК08, ОК09 | | | |
| 92 | | Требования к технике безопасности на занятиях физическимиупражнениями разной направленности. | 1 | |
| **Раздел 2** | | | **Практический раздел** | | | | | | | | |
|  | | | **Содержание учебного материала:** | | | **14** | |  | | | |
| **Тема 2.1.Легкая атлетика и кроссовая подготовка** | | | **93** | | **Техника безопасности**.Бег на короткие дистанции Бег 30м. Повторить технику низкого старта и стартового разгона. Бег 3 мин. | 1 | | ПРб01, ПРб04, ЛР07, ЛР10, ЛР11, МР01,МР02, МР07, ОК08  ЛР03, ЛР15, ЛР07, МР02, МР09, ПРб03 | | | |
| 94-95 | | Бег на короткие дистанции (60-100м). Специальные беговые упражнения Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 4 мин. | 2 | |
| 96-97 | | Бег с равномерной скоростью | 2 | |
| 98 | | Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Бег до 6 мин. | 1 | |
| 99-100 | | Бег на средние дистанции | 2 | |
| 101 | | Бег с различной скоростью | 1 | |
| 102 | | Метание мяча | 1 | |
| 103 | | Эстафетный бег | 1 | |
| 104 | | Кроссовая подготовка | 1 | |
| **Раздел 1** | | | **Теоретический раздел** | | | | | | | | |
| **Тема 1.8.**.**Основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья** | | | **Содержание учебного материала** | | | **2** | |  | | | |
| 105-106 | | Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития. Самоконтроль за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью | 2 | | ЛР05,ЛР12 ПРб01, МР04, МР05,ПРб02 ОК08 | | | |
| **Профессионально ориентированное содержание** | | | | | | | | | | | |
| **Тема1.7. Профессионально прикладная физическая подготовка** | | | **Содержание учебного материала:** | | | **1** | | ЛР13,МР01, ПРб03ЛР09, ЛР05,ПРб02, ОК08, ОК01Ок10, ОК11ОК05 | | | |
| 107 | | Средства профессионально-прикладной физической подготовки. | 1 | |
| **Раздел 2** | | | **Практический раздел** | | | | | | | | |
| **Основное содержание** | | | | | | | | | | | |
| **Тема 2.2.Баскетбол** | | | **Содержание учебного материала:** | | | **6** | | ПРб01, ПРб04, ПРб05, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР10, ЛР11, МР01, МР02, МР07, ОК08  ОК04 | | | |
| 108 | | **Инструктаж «Правила ТБ** на уроках спортивных игр (баскетбол)». Совершенствование перемещений и остановок. Передачи мяча на месте. | 1 | |
| 109 | | Совершенствование передач мяча различными способами на месте. Бросок в кольцо. Быстрый прорыв (2х1). (Передача мяча одной рукой) | 1 | |
| 110 | | Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости. Бросок в кольцо из под щита. (Ведение мяча на месте и в движении) | 1 | |
| 111 | | Ловля высоко летящего мяча, бросок в кольцо. Передачи мяча со сменой мест в тройках. Малая восьмёрка. | 1 | |
| 112 | | Бросок мяча в корзину после передачи | 1 | |
| 113 | | Эстафеты с ведением мяча и бросками в кольцо. Игра Стрит-бол. Бросок мяча в корзину после ведения | 1 | |
| **Тема2.3. Гимнастика.** | | | **Содержание учебного материала:** | | | **6** | | ПРб 01, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР15,ЛР11МР 01, МР 02МР 07, ПРб04ОК 08 | | | |
| 114 | | **Техника безопасности.** Стойки, упоры, висы | 1 | |
| 115 | | Акробатическое упражнение «мост» | 1 | |
| 116 | | Упражнения у гимнастической стенки | 1 | |
| 117 | | Гимнастические упражнения в парах | 1 | |
| 118 | | Перекат, кувыркиы | 1 | |
| 119 | | Выполнение зачётной комбинации по акробатике. | 1 | |
| **Профессионально ориентированное содержание** | | | | | | | | | | | |
| **Тема 2.7. Профессионально прикладная физическая подготовка** | | | 120-121 | | Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | 2 | | ЛР13,МР01, ПРб03ЛР09, ЛР05,ПРб02, ОК08, ОК01Ок10, ОК11ОК05 | | | |
| 122-123 | | Развитие профессионально значимых двигательных качеств | 2 | |
| 124-125 | | Методика контроля уровня физической подготовленности | 2 | |
|  | | | **126** | | **Зачёт** | **1** | | ПРб02, ПРб05, МР04, МР005, МР06, МР09, ЛР05, ЛР09 | | | |
| **Раздел 1** | | | **Теоретический раздел** | | | | | | | | |
| **Основное содержание** | | | | | | | | | | | |
|  | | **Содержание учебного материала:** | | | | **2** | | | | ЛР05,ЛР12 ПРб01, МР04, МР05,ПРб02  ОК08 | |
| **Тема1.6.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями** | | | 127 | | Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. | 1 | | | |
| 128 | | Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. | 1 | | | |
| **Раздел 2** | | | **Практический раздел** | | | | | | | | |
| **Тема 2.6. Лыжная подготовка** | | | **Содержание учебного материала:** | | | **8** | | ЛР03, ЛР07,ЛР11,ЛР12, МР09, ПРб01, ПРб02, ПРб03,ПРб05,ПРб04, ОК08 | | | |
| 129-130 | | **Техника безопасности.** Совершенствовать попеременный двухшажный ход | 2 | |
| 131-132 | | Повторение и учёт одновременного одношажного хода. Подъём скользящим шагом. Спуск в основной стойке, торможение упором.Прохождение дистанции до 2 км. | 2 | |
| 133-134 | | Совершенствование техники конькового хода. | 2 | |
| 135-136 | | Соревнования по лыжным гонкам. | 2 | |
| 137-138 | | Соревнования по лыжным гонкам. | 2 | |
| **Раздел 1** | | | **Теоретический раздел** | | | | | | | | |
| **Тема1.6**.**Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями** | | | **Содержание учебного материала** | | | **2** | | ЛР05,ЛР12 МР04, МР05,ПРб02  ОК08 | | | |
| 139-140 | | Способы регулирования нагрузки Уровень индивидуальной нагрузки | 2 | |
| **Профессионально ориентированное содержание** | | | | | | | | | | | |
| **Тема1.7. Профессионально прикладная физическая подготовка** | | | **Содержание учебного материала:** | | | **1** | | ЛР13, МР01, ПРб03ЛР09, ЛР05,ПРб02, ОК08, ОК01 | | | |
| 141 | | Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания | 1 | |
| **Раздел 2** | | | **Практический раздел** | | | | | | | | |
| **Тема 2.7. Профессионально прикладная физическая подготовка** | | | **Содержание учебного материала:** | | | **8** | | ЛР13, ЛР09, МР01,ПРб03ЛР05,ПРб02, ОК08, ОК01 | | | |
| 142-145 | | Составление и выполнение комплексов упражнений с учётом будущей профессии | 4 | |
| 146-147 | | Методика контроля уровня физической подготовленности | 2 | |
| 148-149 | | Развитие профессионально значимых двигательных качеств | 2 | |
| **1Основное содержание** | | | | | | | | | | | |
| **Тема 2.5.Волейбол** | | | **Содержание учебного материала** | | | **8** | | ПРб01, ПРб04, ПРб05, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР10, ЛР11, МР01, МР02, МР07, ОК08 | | | |
| 150-151 | | Верхние и нижние передачи, подачи | 2 | |
| 152-153 | | Техника игры в нападении | 2 | |
| 154-155 | | Техника игры в защите | 2 | |
| 156-157 | | Двусторонняя учебная игра по упрощённым правилам | 2 | |
| **Тема 2.4.Атлетическая гимнастика** | | | **Содержание учебного материала** | | | **6** | | ПРб 01, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР15ЛР 11МР 01, МР 02, МР 07, ПРб04ОК 08 | | | |
| 158-159 | | **Техника безопасности.** Коррекция фигуры | 2 | |
| 160-161 | | Развитие двигательных качеств в тренажёрном зале. | 2 | |
| 162-163 | | Регуляция мышечного тонуса | 2 | |
| **Тема2.8.Комплекс ГТО** | | | **Содержание учебного материала:** | | | **6** | | ПРб 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09 | | | |
| 164 | Бег на короткие дистанции Метание гранаты | | 1 | |
| 165 | Челночный бег. Подтягивание | | 1 | |
| 166 | Кроссовая подготовка | | 1 | |
| 167 | Прыжки в длину | | 1 | |
| 168 | Эстафетный бег | | 1 | |
| 169 | Бег 2000м девушки, бег 3000 м юноши | | 1 | |
|  | | | 170-171 | Промежуточная аттестация в форме дифференцированногозачёта | | **2** | |  | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Итого аудиторных занятий** | **171** |  |
| **в том числе:** |  |  |
| **практических занятий** | **151** |  |
| **Всего часов** | **171** |  |

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

Освоение программы учебного предмета ОУДБ.06 Физическая культура предполагает наличие спортивного и тренажёрного залов, стадиона, лыжной базы и лыжных трасс..Помещения спортивного и тренажёрного залов удовлетворяют требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов. Оснащение спортивного и тренажёрного залов, лыжной базы, кабинета физической культуры обеспечивается спортивным оборудованием и инвентарём, печатными пособиями, информационными средствами.

**Оборудование спортивного зала и инвентарь:** баскетбольные фермы с кольцами, баскетбольныемячи,волейбольная сетка с тросом и креплением,волейбольные мячи, гимнастические скамейки,гимнастическаястенка,скакалки,обручи,гимнастическиепалки,гантели, маты, коврики.

**Оборудование тренажёрного зала:**силовойкомплекс,велотренажёр,доска для пресса, беговая дорожка

**Оборудование лыжной базы:**лыжи пластиковые с лыжными ботинками,лыжные палки.

**Технические средства обучения**: ноутбук,секундомер,

**4.2. Учебно-методическое обеспечение**

**Основная литература:**

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:**

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»)

**4.3.Основные образовательные технологии**

При реализации рабочей программы используются следующие технологии:

технология личностно-ориентированного обучения и воспитания, игровые технологии.Допустимо применение дистанционных образовательных технологий. Использование платформZOOM,TEAMS, Веб-сервисовGOOGLE, Яндекспозволяют 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: практические и самостоятельные занятия, тесты, проекты, выполнение контрольно-измерительных заданий, элементов техники, тактических приёмов. 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 комплекс оценочных средств (КОС), КОС 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.

|  |  |
| --- | --- |
| **Предметные результаты обучения (базовый уровень)** | **Методы оценки** |
| **ПРб01** | Оценка деятельности студентов при выполнении заданий практических занятий № 3-16, 19-40, 53-64, 67-95, 98-114,114-119, 127-128, 150-157, 158-163, 164-169  Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачета |
| **ПРб02** | Оценка деятельности студентов при выполнении заданий практических занятий № 36-41 42-50,, 51,53- 64, 98-107, 120-128, 139-149  Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачета |
| **ПРб03** | Оценка деятельности студентов при выполнении заданий практических занятий № 3-14, 17-18,42-50, 53-64, 81-89, 93-104, 107, 120-125, !»(-138, 141-149  Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачета |
| **ПРб04** | Оценка деятельности студентов при выполнении заданий практических занятий № 3-14, 27-35, 45-58, 59-74, -93-104, 129-138, 150-163  Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачета |
| **ПРб05** | Оценка деятельности студентов при выполнении заданий практических занятий № 17-35, 45-58, 59-74, 108-113, 114-119, 129-138, 150-163  Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачета |

**5.2.Результаты изучения учебного предмета**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов** | | **УУД** | | | | |
| **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 содержание физкультурных занятий.  Знать основные принципы построения самостоятельных занятий. | | Демонстрировать мотивации и стремления 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 | | Овладевать 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: , перешагивание, «ножницы», перекидной.  Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов | | Освоить техникку 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 функциональные возможности организма, укреплять здоровье. | |
| 4. Лыжная подготовка | Знать правила соревнований, технику безопасности при занятиях лыжным спортом.  Уметь оказывать первую помощь при травмах и обморожениях | | Овладевать 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.  Сдать на оценку технику лыжных ходов. | | Уметь разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.  Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). | |
| 5. Гимнастика | Выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики | | Освоить 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 устойчивую мотивацию и потребность в бережном отношений к своему здоровью. | |
| 6. Спортивные игры | Уметь выполнять технику игровых элементов на оценку.  Участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта.  Освоить самоконтроль при занятиях; уметь оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации | | Освоить основные игровые элементы.  Знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта. | | Развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорость реакции, дифференцировку пространственных, временных и силовых параметров движения.  Развивать личностно-коммуникативные качества. | |
| 7.Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | Знать и уметь грамотно использовать современные методики  дыхательной гимнастики. | | Знать средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой.  Знать правила заполнения дневника самоконтроля | | Осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья. | |

**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 ОУДБ «Физическая культура»и профессиональной направленности образовательной программы по специальности 43.02.14 Гостиничное дело.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ раздела, темы** | **Коды образовательных результатов**  **(ЛР, МР, ПР, ОК, ПК)** | **Варианты междисциплинарных заданий** |
| **Раздел № 1.**  **Физическая культура как область знаний**  **Тема № 1.Современное состояние физической культуры и спорта** | , ОК 08,,ЛР 09, ЛР 11, ЛР 13, МР 01, МР 03, МР 09, ПРб.01. | Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о формах организации физического воспитания и их возможностях в решении задач работы графического дизайнера по различным направлениям:  - выполнение междисциплинарного проекта:« Возможности различных форм организации физического воспитания в работе сферы графического дизайна;  - практическое задание: определение возможностей и особенностей применения форм организации физического воспитания для решения задач в графическом дизайне. |
| **Тема№ 2 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)** | МР3, ЛР10, ЛР08  ПРб02, ЛР14, ЛР03, ЛР15, ОК08, ОК06 | Задания, ориентированные на оценку освоения знаний оВсероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО):  - подготовка докладов по теме, их обсуждение в ходе урока;  - составление плана самостоятельной подготовки к сдаче норм и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): |
| **Тема № 3. Здоровье и здоровый образ жизни** | ОК 08, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, ПРб.01 | Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о составляющих здорового образа жизни, о возможностях физической культуры в профилактике заболеваний:  *-*выполнение индивидуального междисциплинарного проекта:  «Физическая культура как средство профилактики заболеваний»;  - «Оптимальный двигательный режим как составляющая ЗОЖ».  - Разработка и проведение экспресс консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ. |
| **Тема № 4 Физическая культура в профессиональной деятельности** | ОК 08, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 13,МР 01,МР 03, МР 09, ПРб.01, ПРб 2,ПРб.04. ОК09,ОК10,ОК11, ОК05 | 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, 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;  - 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 №. 5 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями** | ОК08,. ЛР05,ЛР12 ПРб01, МР04, МР05,ПРб02 | 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:  - физкультпауз в режиме рабочего;  - вводной и производственной гимнастики,  - для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики специальности |
| **Тема№6 Профессионально прикладная физическая подготовка** | *.*ПРб 01, ПРб 02,  ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13,  МР 01, МР 04, МР 09  ОК01, ОК 08,ОК02, ОК03, ОК10, ОК11 | Задания, ориентированные на оценку освоения умения составлять планы занятий и самостоятельно проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой с учетом специфики профессиональной деятельности  -составление планов и самостоятельное проведение фрагментов занятий профессионально-прикладной физической подготовкой с учетом специфики профессиональной деятельности. |
| **Тема №7 Осуществление контроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности** | ОК 08, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 03, МР 09, ПРб.01, ПРб.02, ПРб.04, ПРб.05*.* | . Задания, ориентированные на оценку освоения умения осуществлять контроль индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности с помощью простейших функциональных проб:  - ведение дневника самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности в режиме рабочего дня;  - применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической работоспособности в режиме рабочего дня |
| **Раздел№2 Физическое совершенствование**  **Тема№1 Лёгкая атлетика** | ПРб01, ПРб04, ЛР07, ЛР10, ЛР11, МР01,МР02, МР07, ОК08  ЛР03, ЛР15, ЛР07, МР02, МР09, ПРб03, ПРб04 | Задания, ориентированные на оценку освоения умения выполнять физические упражнения в процессе занятий лёгкой атлетикой для повышения функциональных возможностей, развития физических качеств, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с производственной деятельностью;  - демонстрация выполнения физических упражнений с учётом направленности на решение конкретной задачи (повышение функциональных возможностей, развитие физических качеств, поддержание работоспособности, профилактика заболеваний, в том числе, связанных с производственной деятельностью);  - проведение оздоровительных форм занятий физической культурой с одногруппниками. |
| **Тема№2,5Спортивные игры (Баскетбол,Волейбол)** | ПРб01, ПРб04, ПРб05, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР10, ЛР11, МР01, МР02, МР07, ОК08, ОК04 | Задания, ориентированные на оценку освоения умения выполнять физические упражнения в процессе занятий спортивными играми для повышения функциональных возможностей, развития физических качеств, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с производственной деятельностью;  - демонстрация выполнения физических упражнений с учётом направленности на решение конкретной задачи (повышение функциональных возможностей, развитие физических качеств, поддержание работоспособности, профилактика заболеваний, в том числе, связанных с производственной деятельностью);  - проведение спортивных игр с одногруппниками. |
| **Тема№3 -4 Гимнастика**  **Атлетическая гимнастика** | ПРб 01, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10,  ЛР 11,  МР 01, МР 02, МР 07  ПРб04  ОК)8 | Задания, ориентированные на оценку освоения умения выполнять физические упражнения в процессе занятий гимнастикой для повышения функциональных возможностей, развития физических качеств, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с производственной деятельностью;  - демонстрация выполнения физических упражнений с учётом направленности на решение конкретной задачи (повышение функциональных возможностей, развитие физических качеств, поддержание работоспособности, профилактика заболеваний, в том числе, связанных с производственной деятельностью);  - проведениеоздоровительныхформ занятий физической культурой с одногруппниками. |
| **Тема№6 Лыжная подготовка** | ЛР03, ЛР07,ЛР11,ЛР12, МР09, ПРб01, ПРб02, ПРб03,ПРб05,ПРб04, ОК08, ОК07 | Задания, ориентированные на оценку освоения умения выполнять физические упражнения в процессе занятий лыжной подготовкой для повышения функциональных возможностей, развития физических качеств, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с производственной деятельностью |
| **Тема№7 Профессионально-прикладная физическая подготовка** | *.*ПРб 01, ПРб 02,  ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13,  МР 01, МР 04, МР 09  ОК 08 | Задания, ориентированные на оценку освоения умения составлять планы занятий и самостоятельно проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой с учетом специфики профессиональной деятельности  -составление планов и самостоятельное проведение фрагментов занятий профессионально-прикладной физической подготовкой с учетом специфики профессиональной деятельности |