

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Ухтинский государственный технический университет»
(УГТУ)

Индустриальный институт (СПО)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИИ (СПО)



(подпись)

(И. О. Фамилия)

« » 2023 г.

(подпись)

(И. О. Фамилия)

« » 20 г.

(подпись)

(И. О. Фамилия)

« » 20 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебный предмет:	Физическая культура
Индекс учебного предмета:	УПБ.05
Специальность:	40.02.02 Правоохранительная деятельность
Форма обучения:	очная
Курс(ы):	1
Семестр(ы):	1, 2

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413.

Разработчик О.А. Загашевская, преподаватель ИИ (СПО).

Рассмотрено на заседании					
предметно-цикловой комиссии			методического совета ИИ (СПО)		
Дата, номер протокола	ФИО председателя ПЦК	Подпись председателя ПЦК	Дата, номер протокола	ФИО председателя совета	Подпись председателя совета
Протокол от <u>20.04.23</u> № <u>05</u>	<u>Васильева</u>	<u>Васильева</u>	Протокол от <u>25.05.2023</u> № <u>05</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Чурилина И.В.</u>
Протокол от _____ № _____			Протокол от _____ № _____		
Протокол от _____ № _____			Протокол от _____ № _____		
Протокол от _____ № _____			Протокол от _____ № _____		

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ИМР ИИ (СПО)

Зам. директора по УР ИИ (СПО)

Чурилина И.В. И. В. Чурилина
Рябева А.Н. А. Н. Рябева

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт рабочей программы учебного предмета «Физическая культура»	5
2. Структура и содержание учебного предмета «Физическая культура»	5
3. Условия реализации рабочей программы учебного предмета «Физическая культура»	8
4. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета «Физическая культура»	8

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

наименование учебного предмета

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета является частью основной профессиональной образовательной программы.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебный предмет «Физическая культура» относится к базовым учебным предметам общеобразовательной подготовки. Учебный предмет «Физическая культура» изучается на базовом уровне.

Особое значение учебный предмет имеет при формировании и развитии общих (профессиональных) компетенций:

ОК 03. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 08. Правильно строить отношения с коллегами, с различными категориями граждан, в том числе с представителями различных национальностей и конфессий.

ОК 09. Устанавливать психологический контакт с окружающими.

ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

1.3. Требования к результатам освоения учебного предмета

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с ФГОС СОО, на основе требований Федеральной основной общеобразовательной программы среднего общего образования.

В рамках освоения содержания учебного предмета «Физическая культура», обеспечивается достижение обучающимися следующих результатов:

Личностных	
В части гражданского воспитания	-сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; -осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

	<ul style="list-style-type: none"> -принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; -готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; -готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях; -умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; -готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;
В части патриотического воспитания	<ul style="list-style-type: none"> -сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; -ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде; -идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;
В части духовно-нравственного воспитания	<ul style="list-style-type: none"> -осознание духовных ценностей русского народа; -сформированность нравственного сознания, этического поведения; -способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; -осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;
В части эстетического воспитания	<ul style="list-style-type: none"> -эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений; -способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; -убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; -готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;
В части физического воспитания	<ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

В части трудового воспитания	<ul style="list-style-type: none"> -готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; -готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; -интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; -готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;
В части экологического воспитания	<ul style="list-style-type: none"> -сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; -планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; -умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; расширение опыта деятельности экологической направленности;
В части ценности научного познания	<ul style="list-style-type: none"> -сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; -совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира; -осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Метапредметных	
1. Универсальные учебные познавательные действия	
Базовые логические действия	<ul style="list-style-type: none"> -самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; -устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; -определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; -выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; -вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; -развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;
Базовые исследовательские действия	<ul style="list-style-type: none"> -владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; -способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; -овладение видами деятельности по получению нового знания,

	<p>его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;</p> <ul style="list-style-type: none"> -формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; -ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; -выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; -анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; -давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт; -разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; -осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; -уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; -уметь интегрировать знания из разных предметных областей; -выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; -ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;
Работа с информацией	<ul style="list-style-type: none"> -владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; -создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; -оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам; -использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; -владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.
2. Универсальные коммуникативные действия	
Общение	<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; -распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; -владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

	-развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;
Совместная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; -выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива; -принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; -оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; -предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; -координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; -осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.
3. Универсальные регулятивные действия	
Самоорганизация	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; -самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; -давать оценку новым ситуациям; -расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; -делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; -оценивать приобретенный опыт; -способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;
Самоконтроль	<ul style="list-style-type: none"> - давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; -владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; -использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; -уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
Эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность	<ul style="list-style-type: none"> - самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе; -саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;

	-внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей; -эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию; -социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;
Принятие себя и других людей	- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; -признавать свое право и право других людей на ошибки; -развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Предметных	
1) 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); 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; 6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	

1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 158 часов,
в том числе:

для очной формы обучения:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 106 часов;
самостоятельной работы обучающегося 52 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

наименование учебного предмета

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

для очной формы обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	158
Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего)	106
в том числе:	
практические занятия	94
теоретические занятия	12
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	52
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебного предмета Физическая культура

наименование учебного предмета

*для очной формы обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
1 семестр		62
Раздел 1	Теоретическая подготовка	
Тема 1.1 Знания о физической культуре	Содержание учебного материала	2
	1 Физическая культура как социальное явление	
	Самостоятельная работа обучающихся	2
	<i>Круглый стол</i> (проблемные доклады, фиксированные выступления и сообщения с использованием материала учебника и Интернета). Тема «Физическая культура как часть культуры общества и человека»:	
Раздел 2		
Тема 2.1 Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала	
	1 Легкая атлетика	10
	Практические занятия	
	1.Бег на короткие дистанции (повторно-интервальный метод).	2
	2. Эстафетный бег.	2
	3.Кроссовый бег, развитие скоростной выносливости.	2
	4. Бег по пересеченной местности (развитие координации).	2
	5. Метание гранаты (развитие силовых способностей). Сдача контрольных нормативов.	2
	Самостоятельная работа обучающихся	6
	Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук в полуприседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений. Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе. Упражнения для овладения техникой	

	разбега, скрестного шага при метании. Подвижные игры с элементами метания.	
Раздел 1	Теоретическая подготовка	
Тема 1.2	Содержание учебного материала	
Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	1. Здоровье как базовая ценность человека и общества.	2
	Самостоятельная работа обучающихся	2
	<i>Проектная деятельность исследовательского характера</i> (проект по избранной теме с использованием материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников, фиксированные выступления). Тема «Современные представления о здоровье человека, её связи с занятиями физической культурой»:	
Раздел 3		
Тема 3.1	Содержание учебного материала	
Спортивные игры	Баскетбол	
	Практические занятия	14
	1. Ведение мяча	2
	2. Ловля и передачи мяча	2
	3. Бросок мяча в движении, штрафной бросок	2
	7. Техника нападения	2
	5. Техника защиты (система личной защиты, зонной защиты)	2
	6. Выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности.	2
	7. Сдача контрольных нормативов.	2
	Самостоятельная работа обучающихся	4
	Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой мест в движении. Передача одной рукой от плеча, ловля и передача сверху руками на уровне головы. Упражнения в ведении мяча на месте, вверх- вниз, ведение вокруг ноги, перевод между ногами, ведение под ногами. Жонглирование мячом, Подвижные игры с элементами баскетбола. вырывание мяча рывком на себя с одновременным поворотом туловища спиной к противнику	
Раздел 4		

Тема 4.1 Спортивные игры	Содержание учебного материала	
	Волейбол	<i>12</i>
	1. Передача мяча сверху двумя руками	<i>2</i>
	2. Прием мяча снизу двумя руками	<i>2</i>
	3. Подача мяча	<i>2</i>
	4. Атакующие удары	<i>2</i>
	5. Блокирование атакующих ударов	<i>2</i>
	6. Сдача контрольных нормативов.	<i>2</i>
	Самостоятельная работа обучающихся	<i>4</i>
	Стойки и перемещения, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести. Сочетания способов перемещений (Бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа. Прием и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперед, назад, в стороны. Прием мяча после подачи. Верхняя, нижняя, прямая подачи. Подача в парах, через сетку, из-за лицевой линии. Подача на точность. Имитация блокирования: прыжок вверх с места с выносом рук над сеткой. Передвижения вдоль сетки, остановка и прыжок вверх. Упражнения для развития прыгучести.	
Раздел 1	Теоретическая подготовка	
Тема 1.3 Способы самостоятельной двигательной деятельности	Содержание учебного материала	
	1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. ДФК	<i>2</i>
	Самостоятельная работа обучающихся	<i>2</i>
	Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая).	
2 семестр		
Раздел 1	Теоретическая подготовка	
Тема 1.4 Профилактика травматизма	Содержание учебного материала	
	1. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	<i>2</i>
	Самостоятельная работа обучающихся	<i>1</i>

	Причины возникновения травм и способы их предупреждения; правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга; переломах, вывихах и ранениях; обморожении; солнечном и тепловом ударах	
Раздел 5		
Тема 5.1 Гимнастика	Содержание учебного материала	
	Гимнастика	<i>10</i>
	1.Группировка, кувырок вперед, назад.	<i>2</i>
	2.Акробатические упражнения.	<i>2</i>
	3.Прыжки через скакалку в максимальном темпе	<i>2</i>
	4.Упражнения на координацию движений	<i>2</i>
	5.Упражнения для подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).	<i>2</i>
	Самостоятельная работа обучающихся	<i>6</i>
	Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, ноги в стороны. Упражнения для подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, и коленных суставов для развития позвоночного столба.	
Раздел 6		
Тема 6.1 Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала	
	Лыжная подготовка	<i>16</i>
	1.Техника лыжных ходов (одновременные)	<i>2</i>
	2.Техника лыжных ходов (бесшажный)	<i>2</i>
	3.Техника лыжных ходов (попеременный)	<i>2</i>
	4.Техника лыжных ходов (коньковый)	<i>2</i>
	5. Техника спусков, подъемов.	<i>2</i>
	6.Техника торможения	<i>2</i>
	7.Прохождение дистанции	<i>2</i>
	8.Контрольные нормативы	<i>2</i>

	Самостоятельная работа обучающихся	8
	Прохождение на лыжах дистанции до 3 -5 км. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	
Раздел 1		
Тема 1.5 Физическое совершенствован ие.	Теоретическая подготовка	
	Содержание учебного материала	
	1.Физкультурно-оздоровительная деятельность	2
	Самостоятельная работа обучающихся	1
	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стречинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондийионной тренировкой.	
Раздел 7		
Тема 7.1 Прикладно- ориентированная двигательная деятельность. Плавательная подготовка.	Содержание учебного материала	
	Плавание	16
	1.Техники плавания «кроль на груди»	2
	2. Техника плавания «кроль на спине»	2
	3.Техника плавания «брасс»	2
	4. Обучение техники ныряния	2
	5. Подпаливание к пострадавшему (спасение тонущих)	2
	6. Освобождение от захвата	2
	7. Способы транспортировки пострадавшего	2
	8. Контрольные нормативы	2
	Самостоятельная работа обучающихся	8
	Совершенствование техники выполнения спортивных способов плавания. Прикладное плавание: преодоление водных преград вплавь, плавание в экстремальных условиях, оказание помощи пострадавшим на воде. Изучение и совершенствование техники транспортировки пострадавшего на воде (толкание, буксировка). Изучение и совершенствование техники освобождения от захватов пострадавшим на воде. Повторение содержания практических занятий. Изучение материалов учебных	

	пособий.	
Раздел 1	Теоретическая подготовка	
Тема 1.5	Содержание учебного материала	
Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1. Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса ГТО	2
	Самостоятельная работа обучающихся	1
	Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания. Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам; правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки	
Раздел 8		
Тема 8.1	Содержание учебного материала	
Физическое совершенствование	Самбо	16
	1. Страховка, самостраховка	2
	2. Движение ног	2
	3. Захваты	2
	4. Броски в стойке.	2
	5. Броски в партере	2
	6. Технические действия в положении стоя.	2
	7. Технические действия в положении лежа.	2
	8. Правила ведения соревнований.	2
	Самостоятельная работа обучающихся	7
	Технические действия приемов самозащиты- освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой- спереди, сзади, сбоку – руки, рукава, отворота одежды; от захватов двумя руками- спереди, сзади, сбоку – руки. Рук, рукавов, отворотов одежды, ног.	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированный зачет		
Всего:		158

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

наименование учебного предмета

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия спортивного зала; лыжной базы; открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, сетка волейбольная, гимнастические маты, скакалки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основная литература:

- Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., пере-раб. – М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2018. – 336 с.: ил. – ISBN 978-5-98281-157-8. – Текст: электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=372244>
- Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554>

Дополнительная литература:

- Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205>
- Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика: учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-0065-0. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/84086>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Физическая культура»

наименование учебного предмета

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, устных опросов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Планируемые результаты освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 03. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и

	<p>классификации и обобщения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; 	<p>физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике. 	
<p>ОК 08. Правильно строить отношения с коллегами, с различными категориями граждан, в том числе с представителями различных национальностей и конфессий.</p> <p>ОК 09. Устанавливать психологический контакт с окружающими.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности. <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности,

	<p>условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека. 	<p>динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
<p>ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию. <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности,

	<p>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <p>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>- давать оценку новым ситуациям;</p> <p>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> <p>- оценивать приобретенный опыт;</p> <p>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.</p>	<p>профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>
--	--	--

