

Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
Ленинградской области  
«ГАТЧИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» ГАОУ ВО ЛО «ГГУ»

Утверждаю  
Проректор по образовательной  
деятельности и цифровой  
трансформации  
Е.В. Карпичев  
«26» декабря 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

По специальности среднего профессионального образования  
43.02.15 Поварское и кондитерское дело  
Предметная область: физическая культура  
Профиль: естественно-научный  
Форма обучения - очная

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее ФГОС СОО) по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело с учетом профессиональной составляющей

Организация – разработчик: ГАОУ ВО ЛО «Гатчинский государственный университет»

Разработчики:

преподаватель СПО В.А. Цыбульский

преподаватель СПО, 1 категории Е.Н. Васильева

Рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии факультета ШОТ, протокол № 12 от 22.12.2024г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебного предмета	4
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета	5
3. Структура и содержание учебного предмета	11
4. Условия реализации программы учебного предмета	21
5. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета	23

## **1. Паспорт рабочей программы учебного предмета**

### **1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:**

Учебный предмет ОУП.09 Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. Учебная дисциплина Физическая культура входит в состав обязательной предметной области «Физическая культура» ФГОС среднего общего образования и является обязательной для изучения. Профиль: естественно-научный. Уровень освоения предмета в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый. Программа учебной дисциплины «Физическая культура» общеобразовательного цикла предназначена для изучения Физической культуры в ГАОУ ВО ЛО «Гатчинский государственный университет».

Программа разработана на основе Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями от 12 августа 2022 г. № 732. Зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 7 июня 2012 года, регистрационный № 24480), а также Федеральной программы воспитания.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования.

Рабочая программа учебного предмета позволяет преподавателю:

- реализовать в процессе преподавания предмета Физическая культура современные подходы к достижению личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, сформулированных в ФГОС;
- определить и структурировать планируемые результаты обучения и содержание учебного предмета «Физическая культура» по годам обучения в соответствии с ФГОС СОО, ФООП СОО;
- разработать календарно-тематическое планирование с учётом особенностей конкретной группы.

Изучение общеобразовательного учебного предмета ОУП.12 «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме зачета с оценкой в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения основной ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППССЗ).

В содержание учебной дисциплины включены практические занятия, имеющие практическую значимость для студентов, осваивающих выбранную специальность СПО 43.02.15 Поварское и кондитерское дело в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования.

Практикоориентированные задания являются неотъемлемой частью образовательного процесса.

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В результате освоения учебного предмета обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебного предмета обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

**Задачи** учебного предмета:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Содержание учебного предмета:

Раздел 1. Основы физической культуры

Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности.

Раздел 2. Легкая атлетика

Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.

Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.

Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.

Раздел 3. Баскетбол

Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.

Тема 3.2. Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.

Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.

Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.

#### Раздел 4. Волейбол

Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.

Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.

Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара

Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом

#### Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика

Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах.

#### Раздел 6. Лыжная подготовка

Тема 6.1. Лыжная подготовка.

В рабочую программу дисциплины на основании соответствующих документов (Государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» до 2030 года (в ред. Постановления Правительства РФ от 07.10.2021 № 1701) и на основании Указа Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», где была поставлена стратегическая задача по обеспечению пополнения кадрового состава отраслей экономики в целях ускорения технологического развития, создания высокопроизводительных рабочих мест, повышения темпов роста национальной экономики) добавлены общие ОК и профессиональные компетенции ПК, учитывающие образовательные потребности обучающихся.

#### Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

Код и формулировка компетенций	Знания	Умения
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	31 готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; 32 овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность:	У1 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);

	<p>33 понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p>34 принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>35 координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>36 осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей:</p> <p>37 принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</p> <p>38 признавать свое право и право других людей на ошибки;</p> <p>39 развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</p>	<p>У2 владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>У3 владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>У4 владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>310 готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>311 наличие мотивации к обучению и личностному развитию; в части физического воспитания:</p> <p>312 сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p>	<p>У5 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);</p> <p>У6 владеть современными</p>

	<p>313 потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>314 активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <p>315 самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>316 давать оценку новым ситуациям;</p> <p>317 расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p>318 делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> <p>319 оценивать приобретенный опыт;</p> <p>320 способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.</p>	<p>технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>У7 владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>У8 владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>У9 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>У10 иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>
--	---	---

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

#### **Личностные результаты:**

Личностные результаты освоения программы среднего общего образования по физической культуре достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности, в частности:

Лр1. готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;



Лр2. сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Лр3. потребность к самостоятельному использованию физической культуры как

составляющей доминанты здоровья;

Лр4. приобретение личного опыта творческого использования профессионально-

оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Лр5. формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок,

системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

Лр6. готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Лр7. способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

Лр8. способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Лр. формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

Лр10. принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Лр11. умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Лр12. патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

Лр13. готовность к служению Отечеству, его защите.

### **Метапредметные результаты:**

Мп1. способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

Мр1. готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;  
Мп2. освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

Мп3. готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

Мр2. формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

Мк1. умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

**Предметные результаты должны обеспечивать:**

Зп1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

Уп1. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

Уп2. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

Уп3. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

Уп4. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### 3. Структура и содержание учебного предмета

#### 3.1. Объем учебного предмета и виды учебной деятельности

Вид учебной деятельности	Объём в часах
<b>Объем образовательной программы учебного предмета</b>	72
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	66
в т.ч.:	
лекции	3
лабораторные занятия	-
практические занятия	63
курсовая работа (проект)	-
консультации	6
Самостоятельная работа	-
<b>Промежуточная аттестация в форме – другая форма контроля в 1 семестре, зачет с оценкой 2 семестр</b>	6

### 3.2 Тематический план и содержание учебного предмета

Тематическое планирование представлено по семестрам обучения, в нём указано рекомендуемое количество часов, отводимое на изучение тем, повторение и различного вида контрольные работы. Основные виды деятельности обучающихся перечислены при изучении каждой темы и направлены на достижение планируемых результатов обучения.

Наименование раздела и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объем акад. ч/в т.ч. в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>6</b>	<b>-</b>
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ЛР 1-13 Мп 1.- Мп 3., Мр 1.- Мр 2., Мк 1., Уп 1. – Уп 4., Зп1. , ОК 04., ОК 07., 1, 2, 3
	<b>Введение. Раскрытие понятия «Основы физической культуры»</b>		
	<b>Практическое занятие:</b> Входное тестирование. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Современное	4	ЛР 1-13 Мп 1.- Мп 3., Мр 1.- Мр 2., Мк 1., Уп 1. – Уп 4., Зп1. , ОК 04., ОК 07., 1, 2, 3

	<p>системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.). Зоны риска физического профессиональной деятельности. Организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений. для проведения производственной гимнастики. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча и др.</p>		
--	--	--	--

	Практическое занятие № 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности на занятиях, правила поведения.		
	Практическое занятие № 2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		
	Самостоятельная работа:	-	-
	-		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>12</b>	<b>-</b>
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</b>	Содержание учебного материала:	-	-
	-		
	Практическое занятие	4	ЛР 1-13 Мп 1.- Мп 3., Мр 1.- Мр 2., Мк 1., Уп 1. – Уп 4., Зп1. , ОК 04., ОК 07., 1, 2, 3
	Практическое занятие № 3. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		
	Практическое занятие № 4. Техника прыжка в длину с места. Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.		
	Самостоятельная работа:	-	-
	-		
<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.</b>	Содержание учебного материала:	-	-
	-		
	Практическое занятие:	4	ЛР 1-13 Мп 1.- Мп 3., Мр 1.- Мр 2., Мк 1.,
	Практическое занятие № 5. Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.		

	Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени.		Уп 1. – Уп 4., 3п1. , ОК 04., ОК 07., 1, 2, 3
	Самостоятельная работа:	-	-
	Проработка и закрепление пройденного материала, устные ответы, индивидуальный проект. Для отсутствующих на практических занятиях – реферат.		
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.</b>	Содержание учебного материала:	-	-
	-		
	Практическое занятие:	4	ЛР 1-13 Мп 1.- Мп 3., Мр 1.- Мр 2., Мк 1., Уп 1. – Уп 4., 3п1. , ОК 04., ОК 07., 1, 2, 3
	Практическое занятие № 6. Техника бега на средние дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив. Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив.		
	Самостоятельная работа:	-	-
	Проработка и закрепление пройденного материала, устные ответы, индивидуальный проект. Для отсутствующих на практических занятиях – реферат.		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>16</b>	<b>-</b>
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</b>	Содержание учебного материала:	-	-
	-		
	Практическое занятие:	8	ЛР 1-13 Мп 1.- Мп 3., Мр 1.- Мр 2., Мк 1.,
	Практическое занятие № 7. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи		

	мяча в баскетболе.		Уп 1. – Уп 4., Зп1. , ОК 04., ОК 07., 1, 2, 3
	Самостоятельная работа:	-	-
	-		
<b>Тема 3.2. Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.</b>	Содержание учебного материала:	-	-
	-		
	Практическое занятие:	8	ЛР 1-13 Мп 1.- Мп 3., Мр 1.- Мр 2., Мк 1., Уп 1. – Уп 4., Зп1. , ОК 04., ОК 07., 1, 2, 3
	Практическое занятие № 8. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок.		
	Самостоятельная работа:	-	-
	-		
	<b>Промежуточная аттестация – другая форма контроля в 1 семестре</b> <i>Продолжение раздела во втором семестре. Раздел 3. Баскетбол</i>	<b>5</b>	
<b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.</b>	Содержание учебного материала:	1	ЛР 1-13 Мп 1.- Мп 3., Мр 1.- Мр 2., Мк 1., Уп 1. – Уп 4., Зп1. , ОК 04., ОК 07., 1, 2, 3
	Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности.		
	Практическое занятие:	2	ЛР 1-13 Мп 1.- Мп 3., Мр 1.- Мр 2., Мк 1., Уп 1. – Уп 4.,
	Практическое занятие № 9. 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		



	3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке Баскетболиста.		Зп1. , ОК 04., ОК 07., 1, 2, 3
	Самостоятельная работа:	-	-
	-		
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b>	Содержание учебного материала:	-	-
	-		
	Практическое занятие:	2	ЛР 1-13 Мп 1.- Мп 3., Мр 1.- Мр 2., Мк 1., Уп 1. – Уп 4., Зп1. , ОК 04., ОК 07., 1, 2, 3
	Практическое занятие № 10. Техника владения баскетбольным мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
	Самостоятельная работа:	-	-
Раздел 4. Волейбол		16	-
<b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.</b>	Содержание учебного материала:	-	-
	-		
	Практическое занятие:	4	ЛР 1-13 Мп 1.- Мп 3., Мр 1.- Мр 2., Мк 1., Уп 1. – Уп 4., Зп1. , ОК 04., ОК 07., 1, 2, 3
	Практическое занятие № 11. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.		

	Самостоятельная работа:	-	-
	-		
<b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.</b>	Содержание учебного материала:	-	-
	-		
	Практическое занятие:	4	ЛР 1-13 Мп 1.- Мп 3., Мр 1.- Мр 2., Мк 1., Уп 1. – Уп 4., Зп1. , ОК 04., ОК 07., 1, 2, 3
	Практическое занятие № 12. Техника нижней подачи и приёма после неё. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.		
	Самостоятельная работа:	-	-
<b>Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара</b>	Содержание учебного материала:	-	-
	-		
	Практическое занятие:	4	ЛР 1-13 Мп 1.- Мп 3., Мр 1.- Мр 2., Мк 1., Уп 1. – Уп 4., Зп1. , ОК 04., ОК 07., 1, 2, 3
	Практическое занятие № 13. Техника прямого нападающего удара. Отработка техники прямого нападающего удара.		
	Самостоятельная работа:	-	-
<b>Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейболом мячом</b>	Содержание учебного материала:	-	-
	-		
	Практическое занятие:	4	ЛР 1-13 Мп 1.- Мп 3., Мр 1.- Мр 2., Мк 1.,
	Практическое занятие № 14. Техника прямого нападающего удара. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нор-		

	мативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.		Уп 1. – Уп 4., 3п1. , ОК 04., ОК 07., 1, 2, 3
	Самостоятельная работа:	-	-
	-		
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>		<b>3</b>	<b>-</b>
<b>Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</b>	Содержание учебного материала:	-	-
	-		
	Практическое занятие:	3	ЛР 1-13 Мп 1.- Мп 3., Мр 1.- Мр 2., Мк 1., Уп 1. – Уп 4., 3п1. , ОК 04., ОК 07., 1, 2, 3
	Практическое занятие № 15. Техника коррекции фигуры. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станциях.		
	Самостоятельная работа:	-	-
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>		<b>2</b>	<b>-</b>
<b>Тема 6.1. Лыжная подготовка.</b>	Содержание учебного материала:	-	-
	-		
	Практическое занятие:	2	ЛР 1-13 Мп 1.- Мп 3., Мр 1.- Мр 2., Мк 1., Уп 1. – Уп 4., 3п1. , ОК 04., ОК 07., 1, 2, 3
	Практическое занятие № 18. Лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)). Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой,		

	техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Бег на дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		
	Самостоятельная работа:	-	-
	-		
<b>Консультация</b> <b>Промежуточная аттестация</b>		6 часов Зачет с оценкой – 6 ча- сов	-
<b>Всего</b>		<b>72</b>	-

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

#### **4. Условия реализации программы учебного предмета**

##### **4.1. Для реализации программы учебного предмета предусмотрены следующие специальные помещения**

###### **Спортивный комплекс:**

Спортивный зал. Спортивное оборудование и инвентарь: Оборудование для занятий гимнастикой - стенки гимнастические, канаты для лазания, бревно напольное, козел гимнастический с креплением, конь гимнастический с креплением, маты, мостики гимнастические подпружиненные, скамейки гимнастические, обручи гимнастические, брусья мужские (параллельные), скакалки взрослые, перекладина гимнастическая универсальная; Легкоатлетическое оборудование - гранаты легкоатлетические, барьеры легкоатлетические, секундомеры электронные, мячи для метания; Настольный теннис - теннисные столы, ракетки, мячи для пинг-понга; Волейбол - мячи волейбольные классные, мячи волейбольные Миказа, мячи волейбольные кожаные, мячи волейбольные нитевые; Баскетбол - мячи баскетбольные резина, мячи баскетбольные кожа, кольца баскетбольные на амортизаторе, щиты навесные; Гандбол и футбол - ворота для гандбола складные, сетки для гандбольных ворот, мячи мини-футбольные, мячи футбольные кожа, мячи для футзала; Атлетика - гантель разборные, штанга тренировочные, гири; Зимний инвентарь - лыжи беговые (комплект: лыжи, крепления, палки), ботинки лыжные, учебно-тренировочные лыжни и лыжни для спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; Стойки для обводки (конус с отверстиями), тоннели с обручем.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: футбольное поле (2 шт.), баскетбольная площадка, волейбольная площадка, прямая беговая дорожка, круговая беговая дорожка, трибуны для зрителей (5 шт.), площадка ОПФ с навесом, контейнер для хранения оборудования (1 шт.), место для прыжков в длину, полоса препятствий, композитное покрытие из резиновой крошки, покрытие из гранитного отсева, покрытие из тротуарной плитки.

План стадиона на языке Брайля.

##### **4.2. Информационное обеспечение реализации программы**

###### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

###### **4.2.1. Основные печатные издания**

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд.,

испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>

#### **4.2.2. Основные электронные издания**

##### **Интернет-ресурсы:**

1. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
2. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
3. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
4. [www.gour32441.narod.ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации).

#### **4.2.3. Дополнительные источники:**

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>
2. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488422>
3. Киреева, Е.А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е.А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2024. — 104 с. — ISBN 978-5-4365-8733-2. — URL: <https://book.ru/book/942696>

##### **Рекомендуемая литература для преподавателей:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».
3. Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 — Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259

## **5. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета**

**Контроль и оценка** результатов освоения предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
<b>ФГОС СПО</b>		

<p>Раздел с № 1 по № 6: ОК 04., ОК 08.</p> <p><b>Знать:</b> 31 - 320</p> <p><b>Уметь:</b> У1 – У10</p>	<p><b>Оценка «отлично» / «зачтено»:</b> демонстрирует высокий уровень знаний. демонстрирует высокий уровень умений. демонстрирует владения на высоком уровне.</p> <p><b>Оценка «хорошо» / «зачтено»:</b> знает достаточно в базовом объеме. умеет применять знания на практике в базовом объеме. владеет базовыми приемами.</p> <p><b>Оценка «удовлетворительно» / «зачтено»:</b> демонстрирует частичные знания без грубых ошибок. демонстрирует частичные умения без грубых ошибок. демонстрирует частичные владения без грубых ошибок.</p> <p><b>Оценка «неудовлетворительно» / «незачет»:</b> не знает. Допускает грубые ошибки. не умеет. Демонстрирует частичные умения, допуская грубые ошибки. не владеет. Демонстрирует низкий уровень владения, допуская грубые ошибки.</p>	<p>Входной контроль в форме: тестирования. Текущий контроль в форме: самостоятельной работы (при пропусках по уважительной причине: рефераты, сообщения), устные ответы, работа над индивидуальным проектом, контрольная работа по разделам. Рубежный контроль в форме: зачета с оценкой</p>
--	---	--



ФГОС СОО		
Личностные результаты из раздела 2. ЛР 1-13	Х	наблюдения, внутренний мониторинг
Предметные результаты из раздела 2. Уп 1. – Уп 4., Зп1.	<p><b>Оценка «отлично» / «зачтено»:</b> демонстрирует высокий уровень знаний. демонстрирует высокий уровень умений. демонстрирует владения на высоком уровне.</p> <p><b>Оценка «хорошо» / «зачтено»:</b> знает достаточно в базовом объеме. умеет применять знания на практике в базовом объеме. владеет базовыми приемами.</p> <p><b>Оценка «удовлетворительно» / «зачтено»:</b> демонстрирует частичные знания без грубых ошибок. демонстрирует частичные умения без грубых ошибок. демонстрирует частичные владения без грубых ошибок.</p> <p><b>Оценка «неудовлетворительно» / «незачет»:</b> не знает. Допускает грубые ошибки. не умеет. Демонстрирует частичные умения, допуская грубые ошибки. не владеет. Демонстрирует низкий уровень владения, допуская грубые ошибки.</p>	<p>Входной контроль в форме: тестирования. Текущий контроль в форме: самостоятельной работы (при пропусках по уважительной причине: рефераты, сообщения), устные ответы, работа над индивидуальным проектом, контрольная работа по разделам.</p> <p>Рубежный контроль в форме: зачета с оценкой</p>
Метапредметные результаты из раздела 2. Мп 1.- Мп 3., Мр 1.- Мр 2., Мк 1.	Х	внутренний мониторинг

При поступлении на обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья вступает в силу «Положение об организации обучения студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья» утвержденное ученым советом от 28.08.20217, протокол № 2.