

**Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Чувашской Республики
«Чебоксарский профессиональный колледж им. Н.В. Никольского»
Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики
(ГАПОУ ЧР «ЧПК» Минобразования Чувашии)**

**УТВЕРЖДЕНА
приказом директора колледжа
от 27.04.2023 г. № 218**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.06 Физическая культура базовая подготовка

ППССЗ по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования

Профиль гуманитарный

Форма обучения очная

Чебоксары 2023

ОДОБРЕНА

цикловой комиссией общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин
Протокол от 23.03.2023 г. №5

СОГЛАСОВАНО

Протокол Педагогического совета
от 27.04.2023 г. №6

Составитель: Шашкова А.А., преподаватель ГАПОУ ЧР «ЧПК» Минобразования
Чувашии

Рабочая программа составлена в соответствии:

- приказа Минобрнауки России от 17.05.2012 №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 №732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413 и федеральной образовательной программой среднего общего образования;
- приказа Минпросвещения России от 23.11.2022 г. №1014 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»
- учебного плана по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования, утвержденного приказом директором колледжа.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	4
2	Планируемые результаты освоения программы учебного предмета	5
3	Содержание учебного предмета	11
4	Тематическое планирование	14
5	Условия реализации программы учебного предмета	19
6	Лист регистрации изменений и дополнений в рабочую программу	20

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета ОУП.06 Физическая культура предназначена для изучения физической культуры в ГАПОУ ЧР «ЧПК» Минобразования Чувашии, реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования.

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, Федеральной образовательной программы среднего общего образования. Программа является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальностям 44.02.03 Педагогика дополнительного образования.

В рабочей программе учебного предмета указывается общая учебная нагрузка обучающегося 114 часов:

Обязательная учебная нагрузка 76 часов, в том числе:

- Лекции 0 часов
- Лабораторные занятия 0 часов
- Практические занятия 76 часов;
- Самостоятельная работа 30 часов;
- Консультации 8 часов;

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.

Формы, периодичность и порядок проведения текущего контроля успеваемости определяется следующими видами контроля:

- устный опрос;
- выполнение практических заданий на практическом занятии;
- сдача контрольных нормативов.

Порядок промежуточной аттестации (ПА) определяется фондом оценочных средств (ФОС).

Периодичность промежуточной аттестации определяется учебным планом, и для учебного предмета промежуточная аттестация проводится в 1 и 2 семестрах в форме дифференцированного зачета.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

А) Физического воспитания:

- ЛР ФВ 1 Сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью
- ЛР ФВ 2 Потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью
- ЛР ФВ 3 Активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью

Б) Трудового воспитания:

- ЛР ТВ 1 Готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие
- ЛР ТВ 2 Готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность
- ЛР ТВ 3 Интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы
- ЛР ТВ 4 Готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни

Метапредметные результаты:

А) Универсальные учебные познавательные базовые логические действия:

- ПознУУД БЛД 1 Самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне
- ПознУУД БЛД 2 Устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения
- ПознУУД БЛД 3 Определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения
- ПознУУД БЛД 4 Выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях
- ПознУУД БЛД 5 Вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности
- ПознУУД БЛД 6 Развивать креативное мышление при решении жизненных проблем

Б) Универсальные учебные познавательные базовые исследовательские действия:

- ПознУУД БИД 1 Владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем
- ПознУУД БИД 2 Способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
- ПознУУД БИД 3 Овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов
- ПознУУД БИД 4 Формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами
- ПознУУД БИД 5 Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях
- ПознУУД БИД 6 Выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения
- ПознУУД БИД 7 Анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях

- ПознУУД БИД 8 Давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт
 - ПознУУД БИД 9 Разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов
 - ПознУУД БИД 10 Осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду
 - ПознУУД БИД 11 Уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности
 - ПознУУД БИД 12 Уметь интегрировать знания из разных предметных областей
 - ПознУУД БИД 13 Выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения
 - ПознУУД БИД 14 Ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения
- В) Универсальные учебные познавательные действия работы с информацией:
- ПознУУД РИ 1 Владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления
 - ПознУУД РИ 2 Создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации
 - ПознУУД РИ 3 Оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и моральн-этическим нормам
 - ПознУУД РИ 4 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
 - ПознУУД РИ 5 Владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности
- Г) Универсальные коммуникативные действия общения:
- КомУД О1 Осуществлять коммуникации во всех сферах жизни
 - КомУД О2 Распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты
 - КомУД О3 Владеть различными способами общения и взаимодействия
 - КомУД О4 Аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации
 - КомУД О5 Развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств
- Д) Универсальные коммуникативные совместной деятельности:
- КомУД СД1 Понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы
 - КомУД СД2 Выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива
 - КомУД СД3 Принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы
 - КомУД СД4 Оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям
 - КомУД СД5 Предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости
 - КомУД СД6 Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия
 - КомУД СД7 Осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным
- Е) Универсальные регулятивные действия самоорганизации:
- РегУД С1 Самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять

проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях

– РегУД С2 Самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений

– РегУД С3 Давать оценку новым ситуациям

– РегУД С4 Расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений

– РегУД С5 Делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение

– РегУД С6 Оценивать приобретенный опыт

– РегУД С7 Способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень

Ё) Универсальные регулятивные действия самоконтроля:

– РегУД СК1 Давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям

– РегУД СК2 Владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований

– РегУД СК3 Использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения

– РегУД СК4 Уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению

Ж) Универсальные регулятивные действия эмоционального интеллекта, предполагающий сформированность:

– РегУД ЭМ1 Самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе

– РегУД ЭМ2 Саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому

– РегУД ЭМ3 Внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей

– РегУД ЭМ4 Эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию

– РегУД ЭМ5 Социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты

З) Универсальные регулятивные действия принятие себя и других людей:

– РегУД ПС1 Принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства

– РегУД ПС2 Принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности

– РегУД ПС3 Признавать свое право и право других людей на ошибки

– РегУД ПС4 Развивать способность понимать мир с позиции другого человека

Предметные результаты:

ПР 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);

ПР 2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР 3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПР 4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР 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;

ПР 6 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Личностные результаты программы воспитания:

Данные результаты указаны в соответствии с Примерной рабочей программой воспитания для общеобразовательных организаций, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 23 июня 2022 г. №3/22)

Целевые ориентиры
Гражданское воспитание
ВЛР ГВ1. - Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе. ВЛР ГВ2. - Сознательный своё единство с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством, ответственность за его развитие в настоящем и будущем на основе исторического просвещения, сформированного российского национального исторического сознания. ВЛР ГВ3. - Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду. ВЛР ГВ4. - Ориентированный на активное гражданское участие на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан. ВЛР ГВ5. - Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. ВЛР ГВ6. - Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в ученическом самоуправлении, волонтерском движении, экологических, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах).
Патриотическое воспитание
ВЛР ПВ1. - Выражающий свою национальную, этническую принадлежность, приверженность к родной культуре, любовь к своему народу. ВЛР ПВ2. - Сознательный причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Российскому Отечеству, российскую культурную идентичность. ВЛР ПВ3. - Проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, традициям, праздникам, памятникам народов, проживающих в родной стране — России. ВЛР ПВ4. - Проявляющий уважение к соотечественникам, проживающим за рубежом, поддерживающий их права, защиту их интересов в сохранении российской культурной идентичности.
Духовно-нравственное воспитание
ВЛР ДНВ1. - Проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учётом мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения. ВЛР ДНВ2. - Действующий и оценивающий своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с осознанием последствий поступков, деятельно выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям.

<p>ВЛР ДНВ3. - Проявляющий уважение к жизни и достоинству каждого человека, свободе мировоззренческого выбора и самоопределения, к представителям различных этнических групп, религий народов России, их национальному достоинству и религиозным чувствам с учётом соблюдения конституционных прав и свобод всех граждан.</p> <p>ВЛР ДНВ4. - Понимающий и деятельно выражающий ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, способный вести диалог с людьми разных национальностей, отношения к религии и религиозной принадлежности, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.</p> <p>ВЛР ДНВ5. - Ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей; понимания брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания в семье детей; неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности.</p> <p>ВЛР ДНВ6. - Обладающий сформированными представлениями о ценности и значении в отечественной и мировой культуре языков и литературы народов России, демонстрирующий устойчивый интерес к чтению как средству познания отечественной и мировой духовной культуры.</p>
Эстетическое воспитание
<p>ВЛР ЭВ1. - Выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, российского и мирового художественного наследия.</p> <p>ВЛР ЭВ2. - Проявляющий восприимчивость к разным видам искусства, понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на поведение людей, умеющий критически оценивать это влияние.</p> <p>ВЛР ЭВ3. - Проявляющий понимание художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значения нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.</p> <p>ВЛР ЭВ4. - Ориентированный на осознанное творческое самовыражение, реализацию творческих способностей в разных видах искусства с учётом российских традиционных духовных и нравственных ценностей, на эстетическое обустройство собственного быта.</p>
Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
<p>ВЛР ФВ1. - Понимающий и выражающий в практической деятельности ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.</p> <p>ВЛР ФВ2. - Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.</p> <p>ВЛР ФВ3. - Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни.</p> <p>ВЛР ФВ4. - Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.</p> <p>ВЛР ФВ5. - Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим эмоциональным состоянием, развивающий способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в разных коллективах, к меняющимся условиям (социальным, информационным, природным).</p>
Трудовое воспитание
<p>ВЛР ТВ1. - Уважающий труд, результаты труда, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны, трудовые достижения российского народа.</p> <p>ВЛР ТВ2. - Проявляющий способность к творческому созидательному социально значимому</p>

труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях, в том числе предпринимательской деятельности в условиях самозанятости или наёмного труда.

ВЛР ТВ3. - Участвующий в социально значимой трудовой деятельности разного вида в семье, общеобразовательной организации, своей местности, в том числе оплачиваемом труде в каникулярные периоды, с учётом соблюдения законодательства.

ВЛР ТВ4. - Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

ВЛР ТВ5. - Понимающий специфику трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, самообразования и профессиональной самоподготовки в информационном высокотехнологическом обществе, готовый учиться и трудиться в современном обществе.

ВЛР ТВ6. - Ориентированный на осознанный выбор сферы трудовой, профессиональной деятельности в российском обществе с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, общества.

Экологическое воспитание

ВЛР ЭВ1. - Демонстрирующий в поведении сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социально-экономических процессов на природу, в том числе на глобальном уровне, ответственность за действия в природной среде.

ВЛР ЭВ2. - Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе.

ВЛР ЭВ3. - Применяющий знания естественных и социальных наук для разумного, бережливого природопользования в быту, общественном пространстве.

ВЛР ЭВ4. - Имеющий и развивающий опыт экологически направленной, природоохранной, ресурсосберегающей деятельности, участвующий в его приобретении другими людьми.

Ценности научного познания

ВЛР ЦНП1. - Деятельно выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом своих интересов, способностей, достижений.

ВЛР ЦНП2. - Обладающий представлением о современной научной картине мира, достижениях науки и техники, аргументированно выражающий понимание значения науки в жизни российского общества, обеспечении его безопасности, гуманитарном, социально-экономическом развитии России.

ВЛР ЦНП3. - Демонстрирующий навыки критического мышления, определения достоверной научной информации и критики антинаучных представлений.

ВЛР ЦНП4. - Развивающий и применяющий навыки наблюдения, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской деятельности.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Общей целью образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Раздел 1. Знания о физической культуре.

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях

физической культурой и спортом: Федеральный Закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. 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 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрोगимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению

требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. 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 3. Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Раздел 5. Модуль «Спортивная и физическая подготовка».

Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование разделов и тем	Тематика занятий	Объем в часах	Планируемые результаты (личностные, метапредметные, предметные результаты)	Результаты программы воспитания (ВЛР)
1 семестр				
Тема 1. Знания о физической культуре	Лекции	<i>Не предусмотрено</i>	ЛР ГВ 1, ЛР ГВ 2, ЛП ПВ 1, ЛР ФВ 1, ЛР ФВ 2, ЛР ФВ 3, ПознУУД БЛД 1, ПР 1	ВЛР ФВ 1 ВЛР ФВ 2
	Практические занятия	2		
	Физическая культура как социальное явление. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры	1		
	Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Федеральный Закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации». Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой.	1		
	Самостоятельная работа обучающегося	4		
Тема 2. Модуль «Легкая атлетика»	Лекции	<i>Не предусмотрено</i>	ЛР ФВ 1, ЛР ФВ 2, ЛР ФВ 3, ПознУУД БИД 11, ПР 3, ПР 6	ВЛР ФВ 3
	Практические занятия	2		
	Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах и интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».	1		
	Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе.	1		
	Самостоятельная работа обучающегося	2		
Тема 2. Способы самостоятельной	Лекции	<i>Не предусмотрено</i>	ЛР ФВ 1, ЛР ФВ 2, ЛР ФВ 3, ПознУУД БЛД 1-	ВЛР ФВ 1 ВЛР ФВ 3
	Практические занятия	2		
	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и	1		

двигательной деятельности	досуга. Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение. Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.		3, ПР 2	
	Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.	1		
	Самостоятельная работа обучающегося	2		
Тема 3. Физическое совершенствование	Лекции	<i>Не предусмотрено</i>	ЛР ФВ 1, ЛР ФВ 2, ЛР ФВ 3, ПознУУД БЛД 1-3, ПР 4	ВЛР ФВ 1 ВЛР ФВ 2
	Практические занятия	2		
	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.	1		
	Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой	1		
	Самостоятельная работа обучающегося	2		
Тема 4. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры»	Лекции	<i>Не предусмотрено</i>	ЛР ФВ 1, ЛР ФВ 2, ЛР ФВ 3, ПознУУД БИД 11, Ком УД СД 1-7, РеуУД ЭМ 3, ПерУД ПС2, ПР 5	ВЛР ФВ 3
	Практические занятия	16		
	Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	4		
	Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	6		
	Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	6		
	Самостоятельная работа обучающегося	2		
Тема 5. Модуль «Зимние виды спорта»	Лекции	<i>Не предусмотрено</i>	ЛР ФВ 1, ЛР ФВ 2, ЛР ФВ 3, ПознУУД БИД 11, РеуУД ЭМ 3, ПерУД ПС 2	ВЛР ФВ 3 ВЛР ФВ 5
	Практические занятия	10		
	Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.	2		

	Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением.	2	ПР 5, ПР 6	
	Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».	2		
	Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.	2		
	Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.	2		
	Самостоятельная работа обучающегося	2		
2 семестр				
Тема 1. Знания о физической культуре	Лекции	<i>Не предусмотрено</i>	ЛР ФВ 1, ЛР ФВ 2, ЛР ФВ 3, ПознУУД БЛД 1, ПР 1	ВЛР ФВ 1
	Практические занятия	4		
	Здоровый образ жизни современного человека. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.	1		
	Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности.	1		
	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.	2		
	Самостоятельная работа обучающегося	<i>Не предусмотрено</i>		
Тема 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности	Лекции	<i>Не предусмотрено</i>	ЛР ФВ 1, ЛР ФВ 2, ЛР ФВ 3, ПознУУД БЛД 1, ПознУУД БИД 11, ПР 3	ВЛР ФВ 1 ВЛР ФВ 3
	Практические занятия	4		
	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения. Массаж как средство оздоровительной физической культуры. Банные процедуры, их назначение и правила проведения	2		
	Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.	2		
	Самостоятельная работа обучающегося	<i>16</i>		
	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».			
Тема 3. Физическое	Лекции	<i>Не предусмотрено</i>	ЛР ФВ 1, ЛР ФВ 2, ЛР ФВ 3,	ВЛР ФВ 5
	Практические занятия	2		

совершенствование	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.	2	ПознУУД БЛД 1, РеуУД ЭМ 3, РеуУД ПС 2, ПР 2	
	Самостоятельная работа обучающегося	<i>Не предусмотрено</i>		
Тема 4. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры»	Лекции	<i>Не предусмотрено</i>	ЛР ФВ 1, ЛР ФВ 2, ЛР ФВ 3, ПознУУД БИД 11, Ком УД СД 1-7, РеуУД ЭМ 3, РеуУД ПС2 ПР 4, ПР 6	ВЛР ФВ 3
	Практические занятия	16		
	Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	4		
	Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	6		
	Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	6		
	Самостоятельная работа обучающегося	<i>Не предусмотрено</i>		
Тема 4. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.	Лекции	<i>Не предусмотрено</i>	ЛР ФВ 1, ЛР ФВ 2, ЛР ФВ 3, РеуУД ЭМ 3, РеуУД ПС2 ПР 4	ВЛР ФВ 3
	Практические занятия	2		
	Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).	2		
	Самостоятельная работа обучающегося	<i>Не предусмотрено</i>		
Тема 5. Модуль «Базовая физическая подготовка»	Лекции	<i>Не предусмотрено</i>	ЛР ФВ 1, ЛР ФВ 2, ЛР ФВ 3, ПознУУД БИД 11, РеуУД ЭМ 3, РеуУД ПС2, ПР 5, ПР 6	ВЛР ФВ 3 ВЛР ФВ 5
	Практические занятия	14		
	Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах.	2		
	Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы).	2		
	Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия	2		

	и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределенных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).			
	Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу.	2		
	Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек.	2		
	Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.	2		
	Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии.	2		
	Самостоятельная работа обучающегося	<i>Не предусмотрено</i>		
Консультации		8		
Промежуточная аттестация (в форме дифференцированного зачета)				
ВСЕГО:		78		

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5.1. Для реализации программы учебного предмета предусмотрены следующие специальные помещения:

Для реализации программы учебного предмета предусмотрен спортивный зал, кабинет «Спортивных дисциплин», удовлетворяющий требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПин 2.4.2. № 178-02) и оснащенный оборудованием и техническими средствами обучения:

- рабочее место преподавателя;
- рабочие места обучающихся (по количеству обучающихся);
- учебные наглядные пособия (таблицы, плакаты);
- комплект учебно-методической документации;
- комплект учебников (учебных пособий) по количеству обучающихся;
- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедиа-проектор.

5.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд колледжа имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе в профессиональных образовательных организациях.

5.2.1. Основные печатные издания.

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10 – 11 класс. Базовый уровень : учебник / В. И. Лях. – Москва : Просвещение, 2023. – 272 с.

5.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Физическая культура : учеб. пособие для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под ред. Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование) // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование) // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>

5.2.3. Дополнительные издания

1. Физическая культура : учебник для СПО / Н. В. Решетников [и др.]. - 17-е изд., стер. - М.: Академия, 2017. - 176 с.: ил. - (Профессиональное образование).

