



Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ ВОСТОЧНО-ЕВРОПЕЙСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Пушкинская ул., д. 268, 426008, г. Ижевск. Тел.: (3412) 77-68-24. E-mail: mveu@mveu.ru, www.mveu.ru
ИНН 1831200089. ОГРН 1201800020641

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

_____ **В.В.Новикова**

«__» _____ **2023 г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
общеобразовательной учебной дисциплины

ОУД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

Ижевск, 2023

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины разработана на основе требований ФГОС СОО и Приказа от 12 августа 2022 г. № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413», с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины ФГБОУ ДПО ИРПО.

Организация разработчик:

Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация "Международный Восточно-Европейский колледж"

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины
2. Структура и содержание общеобразовательной учебной дисциплины
3. Условия реализации программы общеобразовательной учебной дисциплины.....
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины.....
5. Методические рекомендации по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования.....

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Общеобразовательная учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07

Информационные системы и программирование

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цель общеобразовательной учебной дисциплины

Цель дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины		Личностные
	Общие	Дисциплинарные	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	О1 готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; О2 овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: О3 понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; О4 принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; О5 координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;	Д1 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); Д2 владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; Д3 владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; Д4 владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций. ЛР 3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих. ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального

	Об осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: О7 принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; О8 признавать свое право и право других людей на ошибки; О9 развивать способность понимать мир с позиции другого человека		конструктивного «цифрового следа». ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России. ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях. ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. ЛР 12 Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания. ЛР 13 Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации
ОК 08 Использовать средства физической	О10 готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; О11 наличие мотивации к обучению	Д5 уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в	ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от

культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	и личностному развитию; В части физического воспитания: О12 сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; О13 потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; О14 активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: О15 самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; О16 давать оценку новым ситуациям; О17 расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; О18 делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;	подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); Д6 владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; Д7 владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; Д8 владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; Д9 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; Д10 иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и	алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой. ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. ЛР 12 Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания. ЛР 15 Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.
---	---	---	--

	О19 оценивать приобретенный опыт; О20 способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	ловкости)	
--	--	-----------	--

2. Структура и содержание общеобразовательной учебной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах	
	очно	заочно/ очно- заочно
Объем образовательной программы дисциплины	72	72
в т.ч.		
1. Основное содержание	72	
в т. ч.:		
теоретическое обучение	12	
практические занятия	58	
Промежуточная аттестация дифференцированный зачет	2	2

2.2. Тематический план и содержание дисциплины (очно)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем в часах	Формируемые компетенции, личностные результаты
Раздел 1.	Теоретический раздел	12	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	4	
	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 ОР1-ОР20 ДР 1-10		
	1 Физическая культура как часть культуры общества и человека.	2	<i>ОК 4, ОК 8 ЛР2-7, 9-13, 15</i>
	2 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2	
	Самостоятельная работа		
Тема 1.2 Здоровье и	Содержание учебного материала	6	

здоровый образ жизни	Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека. ОР1-ОР20 ДР 1-10			
	3	Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.	2	ОК 4, ОК 8 ЛР2-7, 9-13, 15
	4	Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.	2	
	5	Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.	2	
	Самостоятельная работа			
Тема 1.3 Современные системы и	Содержание учебного материала		2	
	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и			

технологии укрепления и сохранения здоровья	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.) ОР1-ОР20 ДР 1-10			
	6	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья	2	ОК 4,ОК 8 ЛР2-7, 9-13, 15
	Самостоятельная работа			
Раздел № 2	Практический раздел		58	
Тема 2.1 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий		16	
	Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши) Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в длину с места Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой ОР1-ОР20 ДР 1-10			
	7	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега, кроссового бега	2	<i>ОК 4,ОК 8</i>

	8	Техника бега на короткие,средние,длинные дистанции	2	ЛР2-7, 9-13, 15
	9	Техника высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	
	10	Техника бега 100 м, эстафетного бега 4 *100 м	2	
	11	Техника бега по прямой с различной скоростью,эстафетного бега 4*400 м	2	
	12	Техника равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	2	
	13	Техника прыжка в длину с места	2	
	14	Техника прыжка в длину с разбега	2	
	Самостоятельная работа			
Тема 2.2 Основная гимнастика	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий		8	
	Строевые приемы: «Становись!, Равняйсь!, Смирно!, Вольно!, Отставить!, Разойдись!»; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!» Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противходом, змейкой Построения и перестроения: построение в шеренгу, колонну; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»; «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и.т.д.»; размыкания и смыкания Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом (с мячом, со скамейкой и на скамейке, на гимнастической стенке и возле неё, с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, гантелями и.т.п). Общеразвивающие упражнения в парах Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания, лазанье по канату в два или в три приема, поднимание и переноска груза, поднимание и переноска партнера, переползания, упражнения в метании и ловле Техника безопасности на занятиях гимнастикой. ОР1-ОР20 ДР 1-10			

	15	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые приемы: «Становись!, Равняйся!, Смирно!, Вольно!, Отставить!, Разойдись!». Расчеты по порядку, на первый и второй и др. Повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!». Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противоходом, змейкой.	2	<i>ОК 4, ОК 8 ЛР2-7, 9-13, 15</i>
	16	Построения и перестроения: построение в шеренгу, колонну; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»	2	
	17	Построения и перестроения: «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и.т.д.»	2	
	18	Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания. Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом.	2	
	Самостоятельная работа			
Тема 2.3 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий		10	
	Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и пресса, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой ОР1-ОР20 ДР 1-10			
	19	Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп	2	<i>ОК 4, ОК 8 ЛР2-7, 9-13, 15</i>
	20	Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела	2	
	21	Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины.	2	

	22	Комплексы упражнений для мышц ног с использованием собственного веса.	2	
	23	Комплекс упражнений со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами). Комплекс упражнений на силовых тренажерах, мышц пресса	2	
	Самостоятельная работа			
Тема 2.4 Баскетбол	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий		14	
	Техника 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 Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола Техника безопасности на занятиях баскетболом ОР1-ОР20 ДР 1-10			
	24	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техника выполнения перемещения, остановки, стойки игрока, повороты	2	<i>ОК 4, ОК 8 ЛР2-7, 9-13, 15</i>
	25	Техника выполнения ловли и передачи мяча двумя и одной рукой	2	
	26	Техника выполнения ловли и передачи мяча, на месте и в движении, с отскоком от пола	2	
	27	Техника выполнения броска после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в кольцо	2	
	28	Техника выполнения броска одной рукой, на месте, в движении	2	
	29	Техника выполнения в движении, от груди, от плеча	2	

	30	Правила игры. Игра по упрощенным правилам .Тактика нападения и защиты. Игра по правилам	2	
	Самостоятельная работа			
Тема 2.5 Волейбол	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий		10	
	Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола Техника безопасности на занятиях волейболом ОР1-ОР20 ДР 1-10			
	31	Техника безопасности на занятиях волейболом. Техника выполнения передача мяча.	2	ОК 4,ОК 8 ЛР2-7, 9-13, 15
	32	Техника выполнения подача мяча. Техника выполнения нападающий удар	2	
	33	Техника выполнения приема мяча сверху,снизу двумя руками	2	
	34	Техника выполнения стойки игрока, перемещения.Игра по упрощенным правилам	2	
	35	Тактика защиты. Тактика нападения. Правила игры. Игра по правилам	2	
	Самостоятельная работа			
	Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)			2
Всего			72	

2.3. Тематический план и содержание дисциплины (очно-заочное)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем в часах	Формируемые компетенции, личностные результаты
Раздел 1.	Теоретический раздел	6	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	6	
	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 ОР1-ОР36 ДР 1-14	2	
	Самостоятельная работа Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	4	ОК 4, ОК 8 ЛР2-7, 9-13, 15
Раздел № 2	Практический раздел	64	
Тема 2.1 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий	16	
	Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)		

	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в длину с места Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой ОР1-ОР36 ДР 1-14		
	Самостоятельная работа Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега, кроссового бега Техника высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции Техника бега 100 м, эстафетного бега 4 *100 м Техника бега по прямой с различной скоростью, эстафетного бега 4*400 м Техника равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши) Техника прыжка в длину с места Техника прыжка в длину с разбега	16	ОК 4, ОК 8 ЛР2-7, 9-13, 15
Тема 2.2 Основная гимнастика	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий	8	
	Строевые приемы: «Становись!, Равняйся!, Смирно!, Вольно!, Отставить!, Разойдись!»; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!» Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противходом, змейкой Построения и перестроения: построение в шеренгу, колонну; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»; «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и т.д.»; размыкания и смыкания Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом (с мячом, со скамейкой и на скамейке, на гимнастической стенке и возле неё, с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, гантелями и т.п). общеразвивающие упражнения в парах Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания, лазанье по канату в два или в три приема, поднятие и переноска груза, поднятие и переноска партнера, переползания, упражнения в метании и ловле. Техника безопасности на занятиях гимнастикой ОР1-ОР36 ДР 1-14		

	Самостоятельная работа Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые приемы: «Становись!, Равняйся!, Смирно!, Вольно!, Отставить!, Разойдись!». Расчеты по порядку, на первый и второй и др Повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!». Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противоходом, змейкой. Построения и перестроения: построение в шеренгу, колонну; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом» Построения и перестроения: «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и.т.д.» Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания. Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом.	8	ОК 4,ОК 8 ЛР2-7, 9-13, 15
Тема 2.3 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий	12	
	Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и пресса, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой ОР1-ОР36 ДР 1-14		
	Самостоятельная работа Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины. Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела Комплексы упражнений для мышц ног с использованием собственного веса. Комплекс упражнений со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами) Комплекс упражнений на силовых тренажерах, мышц пресса	12	ОК 4,ОК 8 ЛР2-7, 9-13, 15
Тема 2.4 Баскетбол	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий	18	
	Техника 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 Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола Техника безопасности на занятиях баскетболом ОР1-ОР36 ДР 1-14		
	Самостоятельная работа Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техника выполнения перемещения, остановки, стойки игрока, повороты Техника выполнения ловли и передачи мяча двумя и одной рукой Техника выполнения ловли и передачи мяча, на месте и в движении, с отскоком от пола Правила игры. Игра по упрощенным правилам Техника выполнения броска после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в кольцо Техника выполнения броска одной рукой, на месте, в движении Техника выполнения в движении, от груди, от плеча Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола Тактика нападения и защиты. Игра по правилам	18	<i>ОК 4, ОК 8 ЛР2-7, 9-13, 15</i>
Тема 2.5 Волейбол	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий	10	
	Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола Техника безопасности на занятиях волейболом ОР1-ОР36 ДР 1-14		

	Самостоятельная работа Техника безопасности на занятиях волейболом. Техника выполнения передача мяча. Техника выполнения подача мяча. Техника выполнения нападающий удар Техника выполнения приема мяча сверху,снизу двумя руками Техника выполнения стойки игрока, перемещения.Игра по упрощенным правилам Тактика защиты. Тактика нападения. Правила игры. Игра по правилам	10	<i>ОК 4,ОК 8 ЛП2-7, 9-13, 15</i>
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)		2	<i>ОК 4,ОК 8 ЛП2-7, 9-13, 15</i>
Всего		72	

3. Условия реализации программы общеобразовательной учебной дисциплины

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, кольца баскетбольные, табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, тренажеры, гантели

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники

1. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.

Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 411 с.
3. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. 02 с.
4. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.

4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины

Контроль и оценка раскрываются через дисциплинарные результаты, усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, Р 2, Темы 2.1 - 2.5	экспертное наблюдение выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, Р 2, Темы 2.1 - 2.5	экспертное наблюдение выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности

**5. Методические рекомендации по разработке и реализации
адаптированных образовательных программ среднего
профессионального образования
Особенности организации образовательной деятельности для лиц
с ограниченными возможностями здоровья**

Содержание среднего профессионального образования и условия организации обучения в МБЕК обучающихся с ограниченными возможностями здоровья определяются адаптированной образовательной программой (при необходимости – наличии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья), а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Обучение по образовательной программе среднего профессионального образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется МБЕК с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких лиц.

В МБЕК созданы (при необходимости – наличии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья) специальные условия для получения среднего профессионального образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Под специальными условиями для получения среднего профессионального образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких лиц, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания МБЕК и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ лицам с ограниченными возможностями здоровья.

В целях доступности получения среднего профессионального образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья МБЕК обеспечивается (при необходимости – наличии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья):

- для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по слуху услуги сурдопереводчика и обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;
- для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия обеспечивают возможность беспрепятственного доступа в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения

колледжа, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Численность лиц с ограниченными возможностями здоровья в учебной группе устанавливается до 15 человек.

С учетом особых потребностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья МВЕК обеспечивается предоставление учебных, лекционных материалов в электронном виде.

С учетом особых потребностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в колледже предусмотрена возможность обучения по индивидуальному плану.