



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.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

43.02.16 Туризм и гостеприимство

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 Туризм и гостеприимство 43.02.16

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 и ПК.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины		
	Общие	Дисциплинарные	Личностные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: О1 готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; О2 готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; О3 интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: О4 самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; О5 устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; О6 определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;	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

	O7 выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; O8 вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; O9 развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: O10 владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; O11 выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; O12 анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; O13 уметь переносить знания в		уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа». ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства. ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой. ЛР 13 Выполняющий профессиональные навыки в сфере сервиса домашнего и коммунального хозяйства/гостиничного
--	---	--	---

	познавательную и практическую области жизнедеятельности; O14 уметь интегрировать знания из разных предметных областей; O15 выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; O16 способность их использования в познавательной и социальной практике		дела ЛР 14 Выполняющий профессиональные навыки в сфере сервиса домашнего и коммунального хозяйства/гостиничного дела с учетом специфики субъекта Российской Федерации ЛР 15 Выполняющий трудовые функции в сфере сервиса домашнего и коммунального хозяйства/гостиничного дела/ ЛР 16 Демонстрирующий профессиональные навыки в сфере в сфере сервиса домашнего и коммунального хозяйства/гостиничного дела/
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	O17 готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; O18 овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: O19 понимать и использовать преимущества командной и	Д5 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); Д6 владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с	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.

	индивидуальной работы; О20 принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; О21 координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; О22 осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: О23 принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; О24 признавать свое право и право других людей на ошибки; О25 развивать способность понимать мир с позиции другого человека	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	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 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 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства. ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от 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 13 Выполняющий профессиональные навыки в сфере сервиса домашнего и коммунального хозяйства/гостиничного дела ЛР 14 Выполняющий профессиональные навыки в сфере сервиса домашнего и коммунального хозяйства/гостиничного дела с учетом специфики субъекта Российской Федерации ЛР 15 Выполняющий трудовые функции в сфере сервиса домашнего и коммунального хозяйства/гостиничного
--	--	--	--

			дела/ ЛР 16 Демонстрирующий профессиональные навыки в сфере в сфере сервиса домашнего и коммунального хозяйства/гостиничного дела/
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	О26 готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; О27 наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: О28 сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; О29 потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; О30 активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: О31 самостоятельно составлять	Д9 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); Д10 владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; Д11 владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; Д12 владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения	ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. ЛР 13 Выполняющий профессиональные навыки в сфере сервиса домашнего и коммунального хозяйства/гостиничного дела ЛР 14 Выполняющий профессиональные навыки в сфере сервиса домашнего и коммунального хозяйства/гостиничного дела с учетом специфики субъекта Российской Федерации ЛР 15 Выполняющий трудовые функции в сфере сервиса домашнего и коммунального хозяйства/гостиничного

	план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; О32 давать оценку новым ситуациям; О33 расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; О34 делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; О35 оценивать приобретенный опыт; О36 способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	высокой работоспособности; Д13 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; Д14 иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	дела/ ЛР 16 Демонстрирующий профессиональные навыки в сфере в сфере сервиса домашнего и коммунального хозяйства/гостиничного дела/ 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 конструктивного «цифрового следа». ЛР 13 Выполняющий профессиональные навыки в сфере сервиса домашнего и коммунального хозяйства/гостиничного дела ЛР 14 Выполняющий профессиональные
--	--	---	---

			навыки в сфере сервиса домашнего и коммунального хозяйства/гостиничного дела с учетом специфики субъекта Российской Федерации ЛР 15 Выполняющий трудовые функции в сфере сервиса домашнего и коммунального хозяйства/гостиничного дела/ ЛР 16 Демонстрирующий профессиональные навыки в сфере в сфере сервиса домашнего и коммунального хозяйства/гостиничного дела/
--	--	--	---

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	4	
практические занятия	66	
2. Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)		
в т. ч.:		
теоретическое обучение		
практические занятия		
Самостоятельная работа	-	70
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	4	
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-ОР36 ДР 1-14		
	1 Физическая культура как часть культуры общества и человека.	2	<i>ОК 1, ОК 4, ОК 8 ЛР1-ЛР15</i>
	2 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2	
	Самостоятельная работа		
Раздел № 2	Практический раздел	66	
Тема 2.1	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий	16	

Лёгкая атлетика	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			
	3	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега, кроссового бега	2	<i>ОК 1,ОК 4,ОК 8 ЛР1-ЛР15</i>
	4	Техника бега на короткие,средние,длинные дистанции	2	
	5	Техника высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	
	6	Техника бега 100 м, эстафетного бега 4 *100 м	2	
	7	Техника бега по прямой с различной скоростью,эстафетного бега 4*400 м	2	
	8	Техника равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	2	
	9	Техника прыжка в длину с места	2	
	10	Техника прыжка в длину с разбега	2	
	Самостоятельная работа			
Тема 2.2 Основная гимнастика	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий		10	
	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		
11	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые приемы: «Становись!, Равняйсь!, Смирно!, Вольно!, Отставить!, Разойдись!». Расчеты по порядку, на первый и второй и др	2	<i>ОК 1,ОК 4,ОК 8 ЛР1-ЛР15</i>
12	Повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!». Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противходом, змейкой.	2	
13	Построения и перестроения: построение в шеренгу, колонну; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»	2	
14	Построения и перестроения: «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и.т.д.»	2	
15	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	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		
16	Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп	2	<i>ОК 1,ОК 4,ОК 8 ЛР1-ЛР15</i>
17	Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела	2	
18	Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины.	2	
19	Комплексы упражнений для мышц ног с использованием собственного веса.	2	
20	Комплекс упражнений со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами)	2	
21	Комплекс упражнений на силовых тренажерах, мышц пресса	2	
	Самостоятельная работа		
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			
	22	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техника выполнения перемещения, остановки, стойки игрока, повороты	2	<i>ОК 1, ОК 4, ОК 8 ЛР1-ЛР15</i>
	23	Техника выполнения ловли и передачи мяча двумя и одной рукой	2	
	24	Техника выполнения ловли и передачи мяча, на месте и в движении, с отскоком от пола	2	
	25	Правила игры. Игра по упрощенным правилам	2	
	26	Техника выполнения броска после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в кольцо	2	
	27	Техника выполнения броска одной рукой, на месте, в движении	2	
	28	Техника выполнения в движении, от груди, от плеча	2	
	29	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	2	
	30	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-ОР36			

	ДР 1-14			
	31	Техника безопасности на занятиях волейболом. Техника выполнения передача мяча.	2	<i>ОК 1,ОК 4,ОК 8 ЛР1-ЛР15</i>
	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	<i>ОК 1,ОК 4,ОК 8 ЛР1-ЛР15</i>
Всего			72	

2.3. Тематический план и содержание дисциплины (заочно)

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	4	
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-ОР36 ДР 1-14		
	Самостоятельная работа Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	4	<i>ОК 1, ОК 4, ОК 8 ЛР1-ЛР15</i>
Раздел № 2	Практический раздел	66	
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 1,ОК 4,ОК 8 ЛР1-ЛР15
Тема 2.2 Основная гимнастика	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий	10	
	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, противоходом, 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!, 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, 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.	10	ОК 1,ОК 4,ОК 8 ЛР1-ЛР15

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	<i>ОК 1, ОК 4, ОК 8 ЛР1-ЛР15</i>
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 1,ОК 4,ОК 8 ЛР1-ЛР15</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 1,ОК 4,ОК 8 ЛР1-ЛР15</i>
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)		2	<i>ОК 1,ОК 4,ОК 8 ЛР1-ЛР15</i>

	Bcero	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

Лях, В. И. Физическая культура: 10-11 классы: базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд. — Москва : Просвещение, 2023. — 272 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/132361>

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, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

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 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1,	написание реферата
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	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 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 МВЕК 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 МВЕК с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких лиц.

В МВЕК 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 МВЕК 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 МВЕК 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.