**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ**

**«ТАРУССКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»**

**(ГБПОУ КО «ТМТ»)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММа**

**УЧЕБНОго предмета**

**«ООД.06 Физическая культура»**

по профессии

**23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей**

Таруса 2023 г.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины **ООД.06 Физическая культура** разработана на основе:

- требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования (Протокол №3 от 21 июля 2015 года. Регистрационный номер рецензии 376 от 23 июля 2015 г.)

- Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения ОП СПО на базе основного общего образования, утвержденные Протоколом №3 от 25 мая 2017 года

- требований ФГОС среднего общего образования по дисциплине «Физическая культура»

- требований ФГОС среднего общего образования, ФГОС СПО по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016г. №1581, зарегистрировано в Минюсте РФ от 20 декабря 2016года, рег.№44800, с изменениями от 17.12.2020 №747, п.40; от 01.09.2022 №796, п.55.

Организация-разработчик: ГБПОУ КО «Тарусский многопрофильный техникум»

Разработчик: Ванюкова О.И.

# ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ООД.06 Физическая культура»

* 1. **Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «ООД.08 Физическая культура**»** является обязательной частью общеобразовательного цикла ООП в соответствии с ФГОС СПО по профессии

23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

# Планируемые результаты освоения дисциплины:

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: ОК 01; ОК 04; ОК 06; ОК 08.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРб).

|  |  |
| --- | --- |
| **Коды результатов** | **Результаты освоения общеобразовательной дисциплины должны отражать:** |
| ЛР 02 | Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические  ценности |
| ЛР 03 | Готовность к служению Отечеству, его защите |
| ЛР 05 | Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной,  творческой и ответственной деятельности |
| ЛР 06 | Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным  социальным явлениям |
| ЛР 07 | Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста,  взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно- исследовательской, проектной и других видах деятельности |
| ЛР 08 | Нравственное сознание и поведение на основе усвоения  общечеловеческих ценностей |
| ЛР 09 | 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 |
| ЛР 10 | Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и |

|  |  |
| --- | --- |
|  | технического творчества, спорта, общественных отношений |
| ЛР 11 | Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных  привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков |
| ЛР 12 | Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей,  умение оказывать первую помощь |
| ЛР 13 | Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных,  общественных, государственных, общенациональных проблем |
| МР 01 | Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;  выбирать успешные стратегии в различных ситуациях |
| МР 02 | Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе  совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты |
| МР 03 | Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических  задач, применению различных методов познания |
| МР 04 | Готовность и способность к самостоятельной информационно- познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных  источников |
| МР 05 | Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм,  норм информационной безопасности |
| МР 07 | Умение самостоятельно оценивать и принимать решения,  определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей |
| МР 09 | Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных  задач и средств их достижения |
| ПРб 01 | 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) |
| ПРб 02 | Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной  деятельностью |
| ПРб 03 | Владение основными способами самоконтроля индивидуальных |

|  |  |
| --- | --- |
|  | показателей здоровья, умственной и физической работоспособности,  физического развития и физических качеств |
| ПРб 04 | Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и  сохранения высокой работоспособности |
| ПРб 05 | Владение техническими приемами и двигательными действиями  базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности |

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания общих компетенций:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Код** 1  **ОК** | **Код У** | **Умения** | **Код З** | **Знания** |
| ОК 01 | Уо 01.01 | Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном  и/или социальном контексте; | Зо 01.01 | Актуальный профессиональный и социальный контекст, в  котором приходится работать и жить; |
| Уо 01.02 | Анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; | Зо 01.02 | Основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в  профессиональном и/или социальном контексте; |
| Уо 01.03 | Определять этапы решения задачи; | Зо 01.03 | Алгоритмы выполнения работ в профессиональной и  смежных областях; |
| ОК 04 | Уо 04.01 | Эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе  профессиональной деятельности; | Зо 04.01 | Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; |
| ОК 06 | Уо 06.01 | Проявлять гражданско- патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей; | Зо 06.01 | Сущность гражданско- патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; |

*1 Приводятся только коды компетенций общих и профессиональных, необходимых для освоения данной дисциплины, также можно привести коды личностных результатов реализации программы воспитания с учетом особенностей профессии/специальности в соответствии с Приложением 3 ПООП-П.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ОК 08 | Уо 08.01 | использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для  укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных  целей; | Зо 08.01 | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; |
|  | Уо 08.02 | пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для  данной профессии (специальности) | Зо 08.02 | условия профессиональной  деятельности, зоны риска физического здоровья для профессии; средства  профилактики перенапряжения |

# СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

* 1. **Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | 117 |
| **в т.ч. в форме практической подготовки** |  |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 2 |
| практические занятия *(если предусмотрено)* | 115 |
| *Самостоятельная работа* ***2*** | 58 |
| **Промежуточная аттестация в форме зачета** | 1 |

# Тематический план и содержание учебной дисциплины «ООД.06 Физическая культура»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **№ урока п/ п** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Количест во акад. часов** | **ЛР, МР, ПРб, ОК** | **Код ЛР, МР, ПРб, Уо, Зо** |
| 1 | 2 | 3 |  |  |  |
| **Введение** |  | **Содержание учебного материала.** |  | ЛР | ЛР 01, ЛР 04, ЛР 06, ЛР 07 |
|  | МР | МР 02, МР 04, МР 08, МР 09 |
|  | **Теоретические занятия.** | **1** |
|  | ПР | ПР 01, ПР 02, ПР 03, ПР 04,  ПР 05, ПР 06, ПР 07, ПР 08, |
| 1 | 1. Техника безопасности | 1 |
|  |  |  |  |  | ПР 09, ПР10 |
|  |  |  |  | ОК 01 | Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03 |
|  |  |  |  |  | Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03 |
|  |  |  |  | ОК 04 | Уо.04.01, Уо.04.02 |
|  |  |  |  |  | Зо.04.01, Зо.04.02 |
|  |  |  |  | ОК 06 | Уо. 06.01 |
|  |  |  |  |  | Зо 06.01 |
|  |  |  |  | ОК 08 | Уо 08.01,Уо 08.02 |
|  |  |  |  |  | Зо 08.01, Зо 08.02 |
| **Тема 1. Легкая атлетика** |  | **Содержание учебного материала:** Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в дли- ну с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);  толкание ядра. | **-/17/2** | ЛР МР ПР  ОК 01  ОК 04  ОК 06  ОК 08 | ЛР 01, ЛР 04, ЛР 06, ЛР 07  МР 02, МР 04, МР 08, МР 09  ПР 01, ПР 02, ПР 03, ПР 04,  ПР 05, ПР 06, ПР 07, ПР 08,  ПР 09, ПР10  Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03  Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03 Уо.04.01, Уо.04.02  Зо.04.01, Зо.04.02 Уо. 06.01  Зо 06.01  Уо 08.01,Уо 08.02  Зо 08.01, Зо 08.02 |
|  |  | **Практические занятия.** | **17** |
|  | 2 | 1**.**Обучение техники бега на короткие дистанции | 1 |
|  | 3-4 | 2.Обучение техники спринтерского бега (бег с низкого старта  60 метров). | 2 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 5-6 | 3.Обучение техники бега с низкого старта (бег 100 метров). | 2 |  |  |
| 7-8 | 4.Обучение техники бега на средние дистанции с высокого старта. | 2 |
| 9-10 | 5.Обучение техники прыжка в длину. | 2 |
| 11 | 6.Обучение техники метания в цель. | 1 |
| 12-13 | 7.Обучение техники метания на дальность. | 2 |
| 14-15 | 8.Развитие скоростно-силовых способностей (челночный бег 3х10м). | 2 |
| 16 | 9.Обучение техники эстафетного бега, передача эстафетной  палочки. | 1 |
| 17-18 | 10.Обучение техники бега на длинные дистанции (кроссовая  подготовка). | 2 |
|  | **Контрольные работы.** | **2** |
| 19-20 | Зачет | 2 |
| **Тема 2.** |  | **Содержание учебного материала:** Исходное положение | **-/18/1** | ЛР | ЛР 01, ЛР 04, ЛР 06, ЛР 07  МР 02, МР 04, МР 08, МР 09  ПР 01, ПР 02, ПР 03, ПР 04,  ПР 05, ПР 06, ПР 07, ПР 08,  ПР 09, ПР10  Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03  Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03 Уо.04.01, Уо.04.02  Зо.04.01, Зо.04.02 Уо. 06.01  Зо 06.01  Уо 08.01,Уо 08.02  Зо 08.01, Зо 08.02 |
| **Волейбол** | (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий |  | МР |
|  | удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной |  | ПР |
|  | рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, |  |  |
|  | на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении |  |  |
|  | вперед и последующим скольжением на груди—животе, |  |  |
|  | блокирование, тактика нападения, тактика защиты. |  | ОК 01 |
|  | Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по |  |  |
|  | упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. |  | ОК 04 |
|  |  | **Практические занятия.** | **18** | ОК 06 |
| 21 | 1.Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и | 1 |
|  |  | стоек. |  | ОК 08 |
| 22 | 2.Освоение техники приёма мяча. | 1 |
|  | 23-24 | 3Освоение техники передач мяча. | 2 |  |
|  | 25-26 | 4.Освоение техники подач мяча. | 2 |  |
|  | 27 | 5.Освоение техники нападающего удара. | 1 |  |
|  | 28 | 6.Освоение техники блокирования мяча. | 1 |  |
|  | 29-30 | 7. Освоение техники нападения. | 2 |  |
|  | 31-32 | 8.Освоение техники защиты. | 2 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 33-34 | 9.Освоение тактики нападения. | 2 |  |  |
| 35-36 | 10.Освоение тактики защиты. | 2 |
| 37 | 11.Овладение организаторскими умениями (судейская  практика) | 1 |
| 38 | 12.Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных  способностей.(учебная игра) | 1 |
|  | **Контрольные работы.** |  |
| 39 | Зачет | 1 |  |  |
| **Тема 3. Баскетбол** |  | **Содержание учебного материала:** Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. | **-/18/1** | ЛР МР ПР  ОК 01  ОК 04  ОК 06  ОК 08 | ЛР 01, ЛР 04, ЛР 06, ЛР 07  МР 02, МР 04, МР 08, МР 09  ПР 01, ПР 02, ПР 03, ПР 04,  ПР 05, ПР 06, ПР 07, ПР 08,  ПР 09, ПР10  Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03  Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03 Уо.04.01, Уо.04.02  Зо.04.01, Зо.04.02 Уо. 06.01  Зо 06.01  Уо 08.01,Уо 08.02  Зо 08.01, Зо 08.02 |
|  | **Практические занятия.** | **12** |
| 40 | 1 .Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и  стоек. | 1 |
| 41 | 2.Освоение ловли мяча. | 1 |
| 42-43 | 3.Освоение передачи мяча | 2 |
| 44-45 | 4.Освоение техники ведения мяча. | 2 |
| 46-47 | 5.Овладение техникой бросков мяча | 2 |
| 48-49 | 6.Освоение техники защиты. | 2 |
| 50-51 | 7.Освоение техники нападения. | 2 |
| 52-53 | 8.Освоение тактики нападения. | 2 |
| 54-55 | 9.Освоение тактики защиты. | 2 |
| 56-57 | 10. Овладение организаторскими умениями (судейская  практика). | 2 |
|  | **Контрольные работы.** | **1** |
| 58 | Зачет | 1 |
| **Тема 4.**  **Лыжная** |  | **Содержание учебного материала.** Переход с  одновременных лыжных ходов на попеременные. | **-/8/1** | ЛР  МР | ЛР 01, ЛР 04, ЛР 06, ЛР 07  МР 02, МР 04, МР 08, МР 09 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **подготовка** |  | Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках.  Правила соревнований. |  | ПР  ОК 01  ОК 04  ОК 06  ОК 08 | ПР 01, ПР 02, ПР 03, ПР 04,  ПР 05, ПР 06, ПР 07, ПР 08,  ПР 09, ПР10  Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03  Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03 Уо.04.01, Уо.04.02  Зо.04.01, Зо.04.02 Уо. 06.01  Зо 06.01  Уо 08.01,Уо 08.02  Зо 08.01, Зо 08.02 |
|  | **Практические занятия.** | **8** |
| 59 | 1 Организация и проведение занятий, Т.Б. (инструктаж) | 1 |
| 60 | 2.Изучение техники попеременного двухшажного хода. | 1 |
| 61 | 3. Изучение техники одновременных ходов (бесшажный,  одношажный). | 1 |
| 62 | 4. Изучение техники подъемов на лыжах | 1 |
| 63 | 5.Изучение техники спусков на лыжах в основной стойке. | 1 |
| 64 | 7. Изучение техники поворотов на лыжах | 1 |
| 65-66 | 8. Изучение техники конькового хода. | 2 |
|  | **Контрольные работы.** | **1** |
| 67 | Зачет. Контрольные соревнования 5км. (юноши), 3 км.  (девушки). | 1 |
| **Тема 5. Коньки** |  | **Содержание учебного материала.** Совершенствовать технику бега, осваивать бег по большой и малой дорожкам с переходом на прямую, учиться бегать на коньках по повороту и выполнять маховые движения одной и обеими руками.  Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий | **-/9/1** | ЛР МР ПР  ОК 01  ОК 04  ОК 06  ОК 08 | ЛР 01, ЛР 04, ЛР 06, ЛР 07  МР 02, МР 04, МР 08, МР 09  ПР 01, ПР 02, ПР 03, ПР 04,  ПР 05, ПР 06, ПР 07, ПР 08,  ПР 09, ПР10  Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03  Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03 Уо.04.01, Уо.04.02  Зо.04.01, Зо.04.02 Уо. 06.01  Зо 06.01  Уо 08.01,Уо 08.02  Зо 08.01, Зо 08.02 |
|  | **Практические занятия. Вариативная часть.** | **9** |
| 68 | 1.Организация и проведение занятий, Т.Б.(инструктаж) | 1 |
| 69-70 | 2.Освоение техники старта и стартового разгона. | 2 |
| 71-72 | 3.Освоение техники передвижения по прямой и по повороту. | 2 |
| 73-74 | 4.Освоение техники финиширования и торможения. | 2 |
| 75-76 | 5. Освоение техники передвижения по дистанции. | 2 |
|  | **Контрольные работы.** | **1** |
| 77 | Зачет | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема 6.**  **Гимнастика** |  | **Содержание учебного материала.** Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. | **-/18/1** | ЛР МР ПР  ОК 01  ОК 04  ОК 06  ОК 08 | ЛР 01, ЛР 04, ЛР 06, ЛР 07  МР 02, МР 04, МР 08, МР 09  ПР 01, ПР 02, ПР 03, ПР 04,  ПР 05, ПР 06, ПР 07, ПР 08,  ПР 09, ПР10  Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03  Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03 Уо.04.01, Уо.04.02  Зо.04.01, Зо.04.02 Уо. 06.01  Зо 06.01  Уо 08.01,Уо 08.02  Зо 08.01, Зо 08.02 |
|  | **Практические занятия.** | **18** |
| 78-79 | 1.Освоение строевых упражнений | 2 |
| 80-81 | 2 .Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на  месте. | 2 |
| 82-83 | 3.Освоение общеразвивающих упражнений без предметов в  движении. | 2 |
| 84-85 | 4.Освоение общеразв ивающих упражнений с предметами | 2 |
| 86-87 | 5.Освоение висов на перекладине. | 2 |
| 88-89 | 6. Освоение опорных прыжков | 2 |
| 90-91 | 7.Освоение акробатических упражнений | 2 |
| 92-93 | 8.Развитие координационных способностей | 2 |
| 94-95 | 9. Развитие гибкости | 2 |
|  | **Контрольные работы.** | **1** |
| 96 | Зачет | 1 |
| **Тема 7. Плавание** |  | **Содержание учебного материала.** Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.  Плавание на боку, на спине. Плавание. Плавание в  умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25—100 м по 2—6 раз. | **1/18/2** | ЛР МР ПР  ОК 01  ОК 04 | ЛР 01, ЛР 04, ЛР 06, ЛР 07  МР 02, МР 04, МР 08, МР 09  ПР 01, ПР 02, ПР 03, ПР 04,  ПР 05, ПР 06, ПР 07, ПР 08,  ПР 09, ПР10  Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03  Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03 Уо.04.01, Уо.04.02 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). |  | ОК 06  ОК 08 | Зо.04.01, Зо.04.02 Уо. 06.01  Зо 06.01  Уо 08.01,Уо 08.02  Зо 08.01, Зо 08.02 |
|  | **Теоретические занятия** | **1** |
| 97 | 1.Организация и проведение занятий, Т.Б.(инструктаж) | 1 |
|  | **Практические занятия.** | **18** |
| 98-99 | 1. Освоение техники плавания способом «кроль на груди»  (работа рук) | 2 |
| 100-101 | 2. Освоение техники плавания способом « кроль на груди»  (работа ног) | 2 |
| 102-103 | 3. Освоение техники плавания способом «кроля на спине»  (работа ног) | 2 |
| 104-105 | 4. Освоение техники плавания способом «кроля на спине»  (работа рук) | 2 |
| 106-107 | 5. Освоение техники плавания способом «кроль на спине». | 2 |
| 108-109 | 6. Освоение техники старта с тумбочки и из воды. | 2 |
| 110-111 | 7. Освоение техники плавания способом «брасс» (работа ног). | 2 |
| 112-113 | 8. Освоение техники плавания способом «брасс» (работа рук). | 2 |
| 114-115 | 9. Освоение техники плавания способом «брасс». | 2 |
|  | **Контрольные работы.** | **2** |
| 116 | Зачет (контрольные нормативы: « кроль на спине» 50м.,  «кроль на груди» 50м.). | 1 |
|  | 117 | **Промежуточная аттестация в форме зачета** | **1** |  |  |
|  |  | **Всего** | **2/115** |  |  |

1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ**

# ДИСЦИПЛИНЫ

* 1. Для реализации программы учебной дисциплины «ООД.08 Физическая культура» должны быть предусмотрены следующие специальные помещения

«Спортивный зал (игровой)», тренажерный зал, открытые спортивные площадки в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программ: по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

**спортивные сооружения**: (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

# Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола (комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный

№4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

**Гимнастика: с**тенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

# Легкая атлетика

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

# Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

**Самбо: к**овер для самбо, набор поясов Самбо (красного и синего цвета)

**Лыжный спорт: с**теллаж для хранения лыж

**Плавание: д**оска для плавания, ласты

**Подвижные игры**: набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных

игр

# Оборудование для проведения соревнований

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект

для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

**Прочее:** Аптечка медицинская, сетка заградительная

# Открытые спортивные площадки:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного

прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш»,

«Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

# Информационное обеспечение реализации программы

* + 1. **Основные печатные издания**

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с. **3.2.2.Основные электронные издания**
   1. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
   2. Министерство спорта Российской Федерации. Развитие самбо до 2024 годаhttps://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/page361/projects/page36/

# 3.2.3 Дополнительные источники

1. «Программа развития самбо в Российской Федерации до 2024 года» (приказ Минспорта России № 427 от 12 мая 2017 года)
2. 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.
3. 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. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
5. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
6. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.
   * Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
7. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикерчукМИ, Виноградов А.С.; под ред акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с огра¬ниченнойответ¬ственностью «ДРОФА»
8. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.
   * Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
9. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
10. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

# 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**«ООД.08 Физическая культура»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения**3 | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| **Лёгкая атлетика** |  |  |
| Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её  самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила  безопасности | Выполнение техники бега на короткие дистанции; выполнение бега с ускорением 60-100 м.  Выполнение учебных нормативов | Бег на дистанцию, на время |
| Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать  индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают  правила безопасности | Выполнение прыжка в длину с разбега способом  «Согнув ноги»; выполнение прыжка способом «Согнув ноги» со среднего и полного разбега;  выполнение учебных нормативов | Прыжки в длину |
| Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать  правила безопасности | Выполнение техники прыжка в высоту способом  «Перешагивание»; выполнение учебных нормативов | Прыжки в высоту |

3 В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений Применять метательные упражнения для развития соответствующих  физических способностей Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности | Демонстрация метания малого мяча из-за головы через плечо;  выполнение отведения гранаты двумя способами: прямо - назад и вперёд- вниз-назад;  выполнение метания малого мяча с индивидуально подобранного разбега с отведением малого мяча одним из способов; выполнение учебных  нормативов | Метание в цель и на дальность |
| Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей | Выполнение специальных беговых, прыжковых и метательных упражнений; выполнение учебных  нормативов | Челночный бег 3х10 м |
| **Волейбол** |  |  |
| Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности | Выполнение учебных нормативов;  умение применять изученные приёмы игры и индивидуальные тактические действия в учебной игре; знание правил игры;  выполнение стойки волейболиста, перемещение; выполнение учебных  нормативов | Прием и передача мяча |
| Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать  правила безопасности | Демонстрация техники приёма верхней и нижней передачи мяча двумя руками;  выполнение учебных нормативов | Передача мяча |
| Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры Выполнять правила игры, учиться уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями  Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол как  средство активного отдыха | Умение применять изученные приёмы игры и индивидуальные тактические действия в учебной игре; знание правил игры;  выполнение учебных нормативов | Учебная игра |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать  правила безопасности | Демонстрация техники нижней прямой передачи мяча;  выполнение учебных нормативов | Передача мяча |
| Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать  правила безопасности | Выполнение нападающего удара, блокирования; выполнение техники и тактики нападения и защиты;  выполнение учебных нормативов | Нападающий удар; блокирование мяча |
| Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности..  Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий,  возникающих в процессе игровой деятельности | Демонстрация техники изученных приемов; знание правил игры; выполнение учебных нормативов | Учебная игра |
| Организовать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке  мест проведения игры | Выполнение судейства учебных игр по волейболу | Судейская практика учебной игры |
| **Баскетбол** |  |  |
| Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности | Демонстрация передвижения приставными шагами в стойке баскетболиста; выполнение бега с остановками и поворотами на месте;  выполнение учебных нормативов | Ловля, ведение и броски мяча |
| Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности | Выполнение ловли мячей летящих на различном уровне;  демонстрация ловли мяча в движении с остановкой; выполнение передач двумя руками от груди и одной рукой от плеча  после ловли с остановкой; выполнение учебных | Передача мяча |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | нормативов |  |
| Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности | Демонстрация ведения мяча по прямой; выполнение ведения мяча после ловли на месте,  после ловли и поворота на месте;  выполнение учебных нормативов | Ведение мяча |
| Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать  правила безопасности | Демонстрация бросков мяча двумя руками: сверху с места и одной рукой в движении (из под щита);  выполнение учебных нормативов | Броски мяча |
| Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать  правила безопасности | Выполнение выбивания мяча ударом снизу и сверху у игрока стоящего на месте;  выполнение учебных нормативов | Защита |
| Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | Демонстрация командного взаимодействия; выполнение изученных техник;  выполнение учебных нормативов | Учебная игра |
| Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями  Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол как  средство активного отдыха | Выполнение учебных нормативов; демонстрация судейства учебной игры; выполнение техники сочетания приёмов: ведение-остановка- поворот назад- передача | Судейская практика учебной игры |
| **Лыжная подготовка** |  |  |
| Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила Моделировать технику безопасности освоенных лыжных ходов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, | Выполнение учебных нормативов; демонстрация умения выбирать и подготавливать лыжное снаряжение; выполнение различных  способов передвижения на лыжах; | Попеременные  ходы |
| Одновременные  ходы |
| Торможение и  повороты |
| Коньковый ход |
| Подъем и спуск с  горы |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| возникающих в процессе прохождения дистанций | демонстрация длительного передвижения на лыжах по равнинной, слабо пересечённой местности с равномерной скоростью, с максимальной скоростью,  с переменной интенсивностью | Передвижение по дистанции на время и технику выполнения |
| **Коньки** |  |  |
| Совершенствовать технику бега, осваивать бег по большой и малой дорожкам с переходом на прямую, учиться бегать на коньках по повороту и выполнять маховые движения одной и обеими руками Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий | Демонстрация изученных техник передвижения; выполнение учебных нормативов | Старт и стартовый  разгон |
| Передвижение по прямой и по  повороту |
| Финиширование и  торможение |
| Передвижение по дистанции на время и технику  выполнения |
| **Гимнастика** |  |  |
| Описывать технику общеразвивающих упражнений  Составлять комбинации из числа разученных упражнений | Выполнение зачётных упражнений и учебных нормативов | ОРУ без предметов на месте и в движении |
| Описывать технику общеразвивающих упражнений с предметами  Составлять комбинации из числа разученных упражнений | Выполнение комбинаций из числа изученных упражнений | ОРУ с предметами |
| Описывать технику данных упражнений Составлять  гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | Выполнение учебных нормативов; демонстрация передвижения на руках в упоре на брусьях, в висе на руках по горизонтальным и наклонным лестницам; демонстрация многократного перехода из виса на высокой перекладине в вис  прогнувшись сзади | Висы на высокой перекладине |
| Описывать технику данных упражнений и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | Выполнение прыжков через козла в ширину прыжок «согнув ноги»; выполнение прыжков через козла в длину - ноги врозь и согнув с поворотом на 900;  выполнение учебных нормативов | Опорные прыжки |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Описывать технику акробатических упражнений  Составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений | Демонстрация кувырков вперёд и назад; выполнение соединения кувырков;  выполнение стойки на руках с опорой руками на спину;  выполнение учебных  нормативов | Акробатические упражнения |
| Использовать гимнастические акробатические упражнения для развития координационных способностей | Демонстрация ходьбы на повышенной и неустойчивой опоре различными способами и движениями рук ходьбы с поворотами;  выполнение учебных нормативов | ОРУ на координацию движений |
| Использовать упражнения для развития  гибкости | Выполнение учебных  нормативов | Специальные  упражнения на гибкость |
| **Плавание** |  |  |
| Описывать технику выполнения плавательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения Применять плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдать правила безопасности | Выполнение плавания по различным техникам; выполнение учебных нормативов; демонстрация прыжков в воду | Плавание кроль на груди на время и  технику выполнения |
| Плавание кроль на спине на время и технику  выполнения |
| Плавание кроль на груди на время и  технику выполнения |
| Плавание кроль на спине на время и  технику выполнения |
| Прыжки в воду |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты**  **обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| Уо 01.01 | Распознает задачу и/или проблему в  профессиональном и/или социальном контексте; | Практические работы собеседование Выступления с сообщениями и презентациями  Защита проектов |
| Уо 01.02 | Анализирует задачу и/или проблему и выделяет её  составные части; |
| Уо 01.03 | Определяет этапы решения задачи; |
| Зо 01.01 | Актуальный профессиональный и социальный  контекст, в котором приходится работать и жить; |
| Зо 01.02 | Основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или  социальном контексте; |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Зо 01.03 | Алгоритмы выполнения работ в профессиональной и  смежных областях; |  |
| Уо 04.01 | Эффективно взаимодействует с коллегами,  руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; | Практические работы собеседование Выступления с сообщениями и презентациями  Защита проектов |
| Зо 04.01 | Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; |
| Уо 06.01 | Проявляет гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе  традиционных общечеловеческих ценностей; | Практические работы собеседование Выступления с сообщениями и презентациями  Защита проектов |
| Зо 06.01 | Сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; |
| Уо 08.01 | использовать физкультурно-оздоровительную  деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | Практические работы собеседование Выступления с сообщениями и презентациями  Защита проектов |
| Уо 08.02 | пользоваться средствами профилактики  перенапряжения, характерными для данной профессии (специальности) |
| Зо 08.01 | роль физической культуры в общекультурном,  профессиональном и социальном развитии человека; |
| Зо 08.02 | условия профессиональной деятельности, зоны риска физического здоровья для профессии; средства  профилактики перенапряжения |