

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«МОРОЗОВСКИЙ АГРОПРОМЫШЛЕННЫЙ ТЕХНИКУМ»



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ РО «МАПТ»

/  / А.Ю. Прокопенко

« 28 » 08 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ООД. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для профессии среднего профессионального образования

38.01.02 «Продавец»

Форма обучения: очная

пос. Озерный
2025

ОДОБРЕНА
цикловой методической комиссией
общеобразовательных дисциплин
Председатель ЦМК Калмухамбетова О.М.
Протокол № 1
от «23» 08 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УПР
Бирюков А.В.
«28» 08 2025 г.

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура разработана на основе требований:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (далее – ФГОС СОО), в редакции от 12.02.2025 № 93 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №413»,
- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 38.01.02 «Продавец», утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 01.08.2024 N 518.
- федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2025 N 371,
- примерной программы общеобразовательной дисциплины Физическая культура, одобренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол №20 от «15» августа 2025 г.).
- на основании Рабочей программы воспитания ГБПОУ РО «МАПТ»,
- с учетом получаемой профессии.

Организация-разработчик:
ГБПОУ РО «Морозовский агропромышленный техникум»

Разработчики: _____

Оглавление

1. Общая характеристика примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»	4
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины	13
2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы.....	13
2.2. Тематический план и содержание дисциплины	15
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины	21
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины.....	23

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 38.01.02. «Продавец».

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья;
- 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.

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

Код Личностного результата	Формулировка личностного результата
<i>гражданское воспитание:</i>	
ЛРГв.1	сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
ЛРГв.2	осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
ЛРГв.3	принятие традиционных национальных,

	общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей, в том числе в сопоставлении с ситуациями, отражёнными в текстах литературных произведений, написанных на русском языке;
ЛРГв.4	готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
ЛРГв.5	готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;
ЛРГв.6	умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
ЛРГв.7	готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;
<i>патриотическое воспитание:</i>	
ЛРпв.8	сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
ЛРпв.9	ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, боевым подвигам и трудовым достижениям народа, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
ЛРпв.10	идейная убежденность, готовность к служению Отечеству и его защите, ответственность за его судьбу;
<i>духовно-нравственное воспитание:</i>	
ЛРднв.11	осознание духовных ценностей российского народа; сформированность нравственного сознания, норм этического поведения; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
ЛРднв.12	осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;
<i>эстетическое воспитание:</i>	
ЛРэв.13	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
ЛРэв.14	способность воспринимать различные виды искусства,

	традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
ЛРЭв.15	убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного, в том числе словесного, творчества;
ЛРЭв.16	готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности, в том числе при выполнении творческих работ по русскому языку;
физическое воспитание:	
ЛРфв.17	сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
ЛРфв.18	потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью;
ЛРфв.19	активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;
трудовое воспитание	
ЛРТв.20	готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;
ЛРТв.21	готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно осуществлять такую деятельность, в том числе в процессе изучения русского языка;
ЛРТв.22	интерес к различным сферам профессиональной деятельности, в том числе к деятельности филологов, журналистов, писателей; умение совершать осознанный выбор будущей специальности и реализовывать собственные жизненные планы;
ЛРТв.23	готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;
экологическое воспитание	
ЛРэкв.24	сформированность экологической культуры, понимание влияния социально- экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
ЛРэкв.25	планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
ЛРэкв.26	активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия

	предпринимаемых действий и предотвращать их;
ЛРэкв.27	расширение опыта деятельности экологической направленности;
<i>ценности научного познания:</i>	
ЛРнп.28	сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
ЛРнп.29	совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;
ЛРнп.30	осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять учебно-исследовательскую и проектную деятельность, в том числе по русскому языку, индивидуально и в группе.
Код метапредметного результата	<i>Формулировка метапредметного результата</i>
<i>Базовые логические действия</i>	
МР1	самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне
МР2	устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения
МР3	определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения
МР4	выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях
МР5	разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов
МР6	вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности
МР7	координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия
МР8	развивать креативное мышление при решении жизненных проблем
<i>Базовые исследовательские действия</i>	
МР9	владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания

MP10	осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов)
MP11	формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами
MP12	ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях
MP13	выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения
MP14	анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях
MP15	давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт
MP16	осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду
MP17	уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности
MP18	уметь интегрировать знания из разных предметных областей
MP19	выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения
<i>Работа с информацией</i>	
MP20	владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления
MP21	создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации
MP22	оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам
MP23	использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности

MP24	владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности
<i>Коммуникативные универсальные учебные действия</i>	
MP25	осуществлять коммуникации во всех сферах жизни
MP26	распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты
MP27	владеть различными способами общения и взаимодействия
MP28	аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации
MP29	развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств
<i>Регулятивные универсальные учебные действия (самоорганизация)</i>	
MP30	самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях
MP31	самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений
MP32	давать оценку новым ситуациям, расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений
MP33	делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение, оценивать приобретенный опыт
MP34	способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень
<i>Регулятивные универсальные учебные действия (самоконтроль, эмоциональный интеллект)</i>	
MP35	давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям
MP36	владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований
MP37	использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения
MP38	оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению
MP39	принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности
MP40	принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства
MP41	принимать мотивы и аргументы других при анализе

	результатов деятельности
MP42	признавать свое право и право других на ошибку
MP43	развивать способность понимать мир с позиции другого человека
<i>Совместная деятельность</i>	
MP44	понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы
MP45	выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива
MP46	принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы
MP47	оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям
MP48	предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости
MP49	осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным
Код предметного результата	<i>Формулировка предметного результата</i>
ПР1	характеризовать физическую культуру как явление культуры, ее направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества
ПР2	ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности
ПР3	положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и функциональных возможностей
ПР4	проектировать досуговую деятельность с включением в ее содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных

	соревнований
ПР5	контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке ее эффективности
ПР6	планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне»
ПР7	выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий
ПР8	выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании
ПР9	выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки
ПР10	демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол)
ПР11	демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне»
Код компетенции	<i>Формулировка компетенции</i>
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
Код компетенции	<i>Формулировка профессиональной компетенции</i>

ПК 1.2	Соблюдать санитарно гигиенические требования к условиям и срокам хранения товаров
ПК 1.4	Осуществлять эксплуатацию торгово-технологического оборудования, инвентаря и инструментов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	72
в т. ч.	
Основное содержание	72
в т. ч.:	
теоретическое обучение	14
практические занятия	58
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	16
в т. ч.:	
практические занятия	16
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека		12	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Основное содержание			ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	12	
Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	1. 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	1	
	2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	1	
	3-4. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания	2	
	5-6. 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	
	7. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека	1	
	8. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное	1	

	содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)		
	9. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность	1	
	10. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой	1	
	11. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	
	12. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля	1	
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		58	
Профессионально ориентированное содержание		16	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 6.3
Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Практические занятия		
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	1 1	

Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.6
	Практические занятия		
	3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. 4. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	1 1	
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ПК 6.3
	Практические занятия		
	5-6. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2	
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.6
	Практические занятия		
	7. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности 8. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1 1	
Тема 2.5. Профессионально-прикладная	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Практические занятия		

физическая подготовка	9-13. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания 14-16. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	4 4	ПК 2.6
Основное содержание		42	
Учебно-тренировочные занятия		42	
<i>Гимнастика</i>			
Тема 2.6. Основная гимнастика	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	17. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	1	
	18. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	1	
	19. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета в парах. 20. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	1 1	
<i>Спортивные игры</i>		33	
Тема 2.7 Баскетбол	Содержание учебного материала	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	21. Техника безопасности на занятиях баскетболом	1	
	22. Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты	1	
	23. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола	1	
	24. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу;	1	

	25. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча	1	
	26. Бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	1	
	27. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты	1	
	28. Освоение и совершенствование приёмов тактики нападения	1	
	29. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1	
	30. Игра по упрощённым правилам	1	
	31- 32. Игра по правилам	2	
Тема 2.8 Волейбол	Содержание учебного материала	14	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	33. Техника безопасности на занятиях волейболом	1	
	34. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения,	1	
	35. Передача мяча, подача, нападающий удар,	1	
	36. Прием мяча снизу двумя руками	1	
	37. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону	1	
	38. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину	1	
	39. Прием мяча одной рукой в падении	1	
	40. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты	1	
	41. Освоение/совершенствование приёмов тактики нападения	1	
	42. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1	
	43. Правила игры	1	
	44. Игра по упрощённым правилам	1	
45- 46. Учебная игра	2		
Тема 2.9 Бадминтон	Содержание учебного материала	7	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	47. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса,	1	
	48. Отработка подач	1	
	49. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	1	

	50. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	1	
	51. Контроль техники подачи, ударов справа, слева	1	
	52- 53. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2	
<i>Легкая атлетика</i>			ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 3.0	Содержание учебного материала	14	
Легкая атлетика	Практические занятия		
	54. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега с низкого старта	1	
	55. Техника бега с высокого старта	1	
	56. Совершенствование техники стартового разгона	1	
	57. Совершенствование техники финиширования;	1	
	58. Совершенствование техники спринтерского бега	1	
	59. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки)	1	
	60. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	1	
	61. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1	
	62. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	1	
	63. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	1	
	64-68. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	4	
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)			2
Всего:			72

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ 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;

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

Легкая атлетика

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

Спортивные игры

Наборы мячей для спортивных 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.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, допущенные к использованию при реализации образовательных программ СПО, на базе основного общего образования.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Темы 1.1, 1.2 П/-о/с ¹ : Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Темы 1.1,1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	– заполнение дневника самоконтроля – фронтальный опрос – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Темы 1.1,1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	– тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ПК 2.6. Оформлять витрину и презентовать товар в прикассовой зоне, работать с акционными товарами.	Р 2 Т 2.1- 2.5	