Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Усынин Максим Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 08.11.2023 17:36:04
Уникальный программный ключ:
f498e59e83f65dd7c3ce7bb8a25cbbabb33ebc58

Частное образовательное учреждение высшего образования
«Международный Институт Дизайна и Сервиса»
(ЧОУВО МИДиС)

Кафедра педагогики, психологии и гуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-проектной работе

_____ Н.А. Попова
«29» мая 2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СОО.01.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность:
43.02.16 Туризм и гостеприимство

Уровень базового образования обучающихся:
Основное общее образование

Вид подготовки:
Базовый

Квалификация выпускника:
Специалист по туризму и гостеприимству

Профиль:
Социально-экономический

Форма обучения:
Очная

Челябинск 2023

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины СОО.01.09 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Министерства просвещения РФ 23 ноября 2022 г. № 1014) с учетом требований ФГОС СПО по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 12 декабря 2022 г. № 1100, профиля получаемого профессионального образования и примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура».

Автор-составитель: Ялеко С.С.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры педагогики и психологии, гуманитарных дисциплин

Протокол № 10 от 29.05.2023 г.

Заведующий кафедрой психологии и педагогики,
гуманитарных дисциплин Л.Н. Дегтеренко
к.п.н., доцент

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» 4
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины 6
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины 21
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины 24

1. Общая характеристика примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины СОО.01.09 Физическая культура.

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (программы подготовки специалиста среднего звена) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена):

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство.

1.2.1. **Цель и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины**

Содержание рабочей программы по общеобразовательной учебной дисциплине СОО.01.09 Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.2.2. Освоение содержания общеобразовательной учебной дисциплины СОО.01.09 Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

Общие:

- В части трудового воспитания:

- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности;

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

а) базовые логические действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определить цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявить закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствия результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

б) базовые исследовательские действия:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- выявить причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;
- способность их использования в познавательной и социальной практике;
- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

в) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным;

Овладение универсальными регулятивными действиями:

г) принятие себя и других людей:

- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;
- признавать сове право и право других людей на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека;

В части физического воспитания:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное непринятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

Овладение универсальными регулятивными действиями:

д) самоорганизация:

- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретенный опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.

Дисциплинарные:

- 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)

- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 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);
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебой и производственной деятельностью;
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 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 (ГТО);
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владеть техниками приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Перечень формируемых компетенций

Общие компетенции (ОК):

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Профессиональные компетенции (ПК)

ПК 2.2 Сопровождать туристов при прохождении маршрута (по видам туризма).

Личностные результаты реализации программы воспитания

Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»	**ЛР 4**
Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде	**ЛР 9**
Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	**ЛР 24**

1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося - 99 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 78 часов;
- самостоятельная работа обучающегося – 21 часов.

2. Структура и содержание общеобразовательной учебной дисциплины

2.1. Объем общеобразовательной учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Объем образовательной программы учебного предмета	***78***
в том числе: Основное содержание	
теоретическое обучение	**1**
практические занятия	**2**
В том числе: профессионально ориентированное содержание (содержание модулей)	
Теоретическое обучение	**1**
практические занятия	**74**
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**21**
Промежуточная аттестация в форме	**Дифференцированный зачет**

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СОО.01.09 Физическая культура

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			
Основное содержание			
Тема 1.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	**Содержание учебного материала**	**1**	ОК 01, ОК 04, ОК 06 ОК 08 ЛР – 4,9,24
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		
	Практические занятия	**2**	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)			
Тема 1.2 Физическая культура в режиме трудового дня	**Содержание учебного материала**	**1**	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.2 ЛР – 4,9,24
	1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики		
Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.3 Современное состояние физической культуры и спорта	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР – 4,9,24
	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 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
Тема 1.4 Здоровье и здоровый образ жизни	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 06,
	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания		ОК 08 ЛР – 4,9,24

	2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание 3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека		
Тема 1.5 Современныесистемы и технологии укрепления и сохранения здоровья	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР – 4,9,24
	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья *(дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательнаягимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности,оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)* 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
Тема 1.6 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР – 4,9,24
	1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой 2. 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 3. Основные принципы построения самостоятельных занятий. 3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля 4. Физические качества, средства их совершенствования		
Учебно-тренировочные занятия			
Тема 2.1 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	**Содержание учебного материала**		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР – 4,9,24
	Практические занятия	6	
	12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания Ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств		
Тема 2.2 Основная гимнастика *(обязательный вид)*	**Содержание учебного материала**		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР – 4,9,24
	Практические занятия	4	
	13. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.		

	Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений,размыканий и смыканий, поворотов на месте. 14. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, наснарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки		
Тема 2.3 Спортивная гимнастика	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия	6	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР – 4,9,24
	15. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); напараллельных брусьях (юноши) 16. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши) 17. Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши) Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:		
	Девушки / **Юноши**		
	1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присевна одной махом соскок / 1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.		
	2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна / 2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)		
	3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой / 3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь		
Тема 2.4 Аэробика	**Содержание учебного материала**		ОК 01, ОК 04, ОК 06,
	Практические занятия	6	ОК 08 ЛР – 4,9,24
	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма(дыхательной, сердечно-сосудистой).		

	Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).		
Тема 2.5 Атлетическая гимнастика	**Содержание учебного материала**		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР – 4,9,24
	Практические занятия	4	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений сосвободными весами Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнесс оборудования. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.		
2.8 Спортивные игры (практические занятия 21-28)			
Тема 2.6 Футбол	**Содержание учебного материала**		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР – 4,9,24
	Практические занятия	6	
	21. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановкимяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. 22. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника 23. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения 24. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)		
Тема 2.7 Баскетбол	**Содержание учебного материала**		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР – 4,9,24
	Практические занятия	6	
	25-26. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники 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 27. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения 28. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
Тема 2.8 Волейбол	**Содержание учебного материала**		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР – 4,9,24
	Практические занятия	6	
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники 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 Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
Тема 2.9 Бадминтон	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия	6	
	Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона		
Тема 2.10 Теннис	**Содержание учебного материала**		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР – 4,9,24
	Практические занятия	4	
	Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Подача, приём подачи (свеча). Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам		
Тема 2.11Лёгкая атлетика	**Содержание учебного материала**	6	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР – 4,9,24
	Практические занятия		
	30. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта,стартового разгона, финиширования; 31. Совершенствование техники спринтерского бега 32-34. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3000 м (юноши)) 35. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различнойскоростью) 36. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега 37. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега 38. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); 39-40. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты сэлементами легкой атлетики.		

Тема 2.12 Плавание	**Содержание учебного материала**	6	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР – 4,9,24
	Практические занятия		
	41-42. Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине, брас) 43. Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов 44. Освоение прикладных способов плавания, способов транспортировки утопающего 45-46. Развитие физических способностей средствами плавания. Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания		
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)			ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 2.2 ЛР – 4,9,24
Всего:		***78***	

2.3. Перечень примерных тем рефератов

Студены, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты.

1. Диагноз и краткая характеристика перенесенного заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Лечебная физкультура при данном заболевании (диагнозе).
3. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
4. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
5. Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
6. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физкультуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
7. Современные оздоровительные системы.
8. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
9. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.
10. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
11. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
12. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).
13. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов.
14. Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья при заболевании (диагнозе).
15. Средства и методы развития основных физических качеств (сила, ловкость, быстра, выносливость, гибкость).
16. Средства и методы физического воспитания.
17. Основы обучения движениям. Этапы обучения.
18. Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств.
19. Сила и методика ее развития.
20. Быстрота и методика ее развития.
21. Выносливость и методика ее развития.
22. Ловкость и методика ее развития.
23. Гибкость и методика ее развития.
24. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания.
25. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

3.Условия реализации общеобразовательной учебной дисциплины

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация общеобразовательной СОО.01.09 Физическая культура учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, бассейна, тренажерного зала, стадион широкого профиля с полосой препятствий

Помещение кабинета удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПин 2.4.2 № 178-02).

№ п/п	Наименование оборудованных учебных аудиторий для практических занятий, лабораторий, мастерских	Перечень материального оснащения, оборудования и технических средств обучения
1.	Спортивный зал	Баскетбольные щиты Баскетбольные кольца Баскетбольные мячи Скамейки большие Скамейки маленькие Волейбольные стойки Защита на волейбольные стойки Волейбольная сетка Волейбольные мячи Стойки для мячей Фитбол мячи Обручи Скакалки маленькие Скакалки большие Защитные сетки на окна Защитные сетки на стены Гимнастическое бревно Акробатическая дорожка Гимнастические коврики Спортивные маты Перекладина Шведская стенка Ракетки для батминтона Воланы бадминтонные Утяжелители Насос Эстафетные палочки Шкафы для огнетушителей Кубики для челночного бега Гимнастические палочки Ворота мини-футбольные (гандбольные) **Условия для лиц с ОВЗ:** Световые маяки на дверях спортзала Тактильные указатели выхода из помещения Контрастное выделение проемов входов и выходов из помещения Табличка с наименованием спортивного зала, выполненная шрифтом Брайля

2.	Бассейн	Плавательный бассейн размером 25х12. Наличие специальных помещений в бассейне: - душевые для девушек; - душевые для юношей; - сауна; - раздевалки для девушек; - раздевалки для юношей. - Оборудование: Спасательная вышка Спасательные круги Плавательные доски Детские надувные круги Нарукавники Спасательные шесты Пылесос Лавки Корзина для инвентаря
3.	Тренажерный зал	Тренажер на различные группы мышц Тренажер старт-жим Стойка для приседания со штангой Гантели различной массы Беговая дорожка Зеркала
4.	Стадион широкого профиля с полосой препятствий	Открытая площадка для игровых видов спорта ▪ поле для игры в мини-футбол; ▪ площадка для игры в волейбол; ▪ площадка для занятий фитнесом; Беговая дорожка - 200 м Полоса препятствий (земляное основание – отсев): препятствие «Ров», «Лабиринт», «Забор с наклонной доской», «Разрушенный мост», «Разрушенная лестница», «Стенка с двумя проломами», «Одиночный окоп для стрельбы и метания гранат» Брусья Габаритные Турники разноуровневые
5.	Библиотека Читальный зал	Автоматизированные рабочие места библиотекарей Автоматизированные рабочие места для читателей Принтер Сканер Стеллажи для книг Кафедра Выставочный стеллаж Каталожный шкаф Посадочные места (столы и стулья для самостоятельной работы) Стенд информационный **Условия для лиц с ОВЗ:** Автоматизированное рабочее место для лиц с ОВЗ Линза Френеля Специальная парта для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата

		Клавиатура с нанесением шрифта Брайля Компьютер с программным обеспечением для лиц с ОВЗ Световые маяки на дверях библиотеки Тактильные указатели направления движения Тактильные указатели выхода из помещения Контрастное выделение проемов входов и выходов из помещения Табличка с наименованием библиотеки, выполненная шрифтом Брайля Автоматизированные рабочие места обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду МИДиС, выходом в информационно-коммуникационную сеть «Интернет».

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения общеобразовательной учебной дисциплины

Печатные издания:

1.Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы : учебник, базовый уровень / В.И.Лях. - 9-е изд. - Москва : Просвещение, 2021. - 271с.: ил.

Электронные издания (электронные ресурсы):

1. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура: 10—11 классы : учебник / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2023. — 189 с. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/530390 (дата обращения: 21.05.2023).
2. Письменский, И. А. Физическая культура: 10—11 классы : учебник / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Юрайт, 2023. — 396 с. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/531537 (дата обращения: 21.05.2023).

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «интернет», необходимых для освоения общеобразовательной учебной дисциплины

Для выполнения заданий, предусмотренных рабочей программой используются рекомендованные Интернет-сайты, ЭБС

Электронные образовательные ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // [Электронный ресурс]: www.minstm.gov.ru
2. Федеральный портал «Российское образование» // [Электронный ресурс]: www.edu.ru
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России // [Электронный ресурс]: www.olympic.ru
4. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации // [Электронный ресурс]: www.goup32441.narod. ru
5. eLIBRARY.RU: Научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://elibrary.ru
6. ЭБС ЮРАЙТ - Режим доступа: https: //biblio-online.ru

3.3. Интерактивные формы проведения занятий

В целях реализации компетентностного подхода для обеспечения качественного образовательного процесса применяются формы проведения занятий:

Интерактивные формы проведения занятий (в часах)

Форма / Вид	Лекции	Практические занятия	Всего
Ролевые игры	-	14	14
Разбор конкретных ситуаций	-	10	10
Итого интерактивных занятий	-	24	24 часа, что составляет 20,5% от аудиторной нагрузки

4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися практических заданий и рефератов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения ОК 08 Использоватьсредства физическойкультуры для сохраненияи укрепления здоровья впроцессе профессиональной Деятельности иподдержания необходимого уровня физической подготовленности	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе,последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними дискуссионными навыками и приемами, активно проявляет себя в групповой работе; Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знаетматериал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения	составление словаря терминов, либо кроссвордазащита презентации/доклада-презентации выполнение самостоятельной работы составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, составление профессиограммы заполнение дневника самоконтроля защита реферата составление кроссворда фронтальный опрос контрольное тестированиесоставление комплекса упражнений оценивание практической работы тестирование тестирование (контрольнаяработа по теории) демонстрация комплексаОРУ, сдача контрольных нормативов

- ПК 2.2 Сопровождать туристов при прохождении маршрута (по видам туризма).	при решении дискуссионных вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, способен проявлять себя в групповой работе; Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач, не активен в групповойработе; Оценка «неудовлетворительно »выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно, не принимает участие в групповой работе	сдача контрольных нормативов (контрольноеупражнение) сдача нормативов ГТО выполнение упражненийна дифференцированном зачете