|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**  **«Ульяновский техникум питания и торговли»** | | |
| **Программа учебной дисциплины БД.09«Физическая культура»**  Соответствует ГОСТ Р ИСО 9001-2015, ГОСТ Р 52614.2-2006 (**п. 4.1, 4.2.3, 4.2.4, 5.5.3, 5.6.2, 7.5, 8.2.3, 8.4, 8.5)** | Редакция № 1  Изменение № 0 | **Лист 1 из 27** |
| **Экз. №** |

**ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

***БД.09 «физическая культура»***

по специальности:

**38.02.07. Банковское дело**

г. Ульяновск 2023 г***.***

Основная образовательная программа учебной дисциплины БД.09 «Физическая культура», по специальности среднего профессионального образования разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.07 «Банковское дело», Приказом Минобрнауки России от «05» февраля 2018 г. №67.

|  |  |
| --- | --- |
| РЕКОМЕНДОВАНА | УТВЕРЖДАЮ |
| на заседании МК УГПС 38.00.00 «Экономика и управление»  Председатель МК  *Т.Н. Еграшкина*   |  | | --- | | *подпись* |   Протокол *№ 1 от « » 20 г.* | Заместитель директора по учебной работе  *Ю.Ю. Бесова*   |  | | --- | | *подпись* |   *« » 20 г.* |

РЕЦЕНЗЕНТ: Управляющий операционным офисом «Ульяновск» Филиала Приволжский ПАО Банк «ФК Открытие» Ю.Б. Осокин;

ОРГАНИЗАЦИЯ - РАЗРАБОТЧИК: ОГБПОУ «Ульяновский техникум питания и торговли»

РАЗРАБОТЧИК: Преподаватель физической культуры, высшей квалификационной категорииМасеева Р.И.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **3** |
| 2. | **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **5** |
| 3. | **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **19** |
|  | | |
| 4. | **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **21** |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.09 «Физическая культура»**

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

Учебная дисциплина БД.09 **«**Физическая культура**»** является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.07. Банковское дело**.**

**1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

**1.2.1. Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребностей к занятиям физической культурой у 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 общих компетенций: ОК.01, ОК.04, ОК.08, инвариантные целевые ориентиры

|  |  |
| --- | --- |
| **Инвариантные целевые ориентиры воспитания выпускников образовательной организации, реализующей программы СПО** | |
| **ЦО** | **Целевые ориентиры** |
| **ЦОФВ** | **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия** |
| ЦОФВ.1. | Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей. |
| ЦОФВ.2. | Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде. |
| ЦОФВ.3. | Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию. |
| ЦОФВ.4. | Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья. |
| ЦОФВ.5. | Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей |
| ЦОФВ.6. | Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. |
| ЦОФВ.7. | Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код и наименование формируемых компетенций** | **Планируемые результаты освоения дисциплины** | | |
| **Общие** | **Инвариантные целевые ориентиры** | **Дисциплинарные** |
| ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  - мотивация к обучению и личностному развитию;  - сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;  - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности | ЦОФВ.1. Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.  ЦОФВ.4. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.  ЦОФВ.5. Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей  ЦОФВ.6. Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. | - 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 |
| ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  - мотивация к обучению и личностному развитию;  - сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; владеть различными способами общения и взаимодействия;  - способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;  - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; | ЦОФВ.1. Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей  ЦОФВ.3. Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.  ЦОФВ.4. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.  ЦОФВ.6. Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях | - 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. |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  - мотивация к обучению и личностному развитию;  - сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относится к своему здоровью;  - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;  - способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;  - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; | ЦОФВ.2. Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.  ЦОФВ.3. Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.  ЦОФВ.4. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.  ЦОФВ.6. Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.  ЦОФВ.7. Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | - 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;  - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;  - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). |
|  |  |  |  |

**Программа учебной дисциплины может быть реализована в том числе и с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, и включает следующие задания: составление комплексов упражнений на развитие двигательных способностей, презентаций по правилам соревнований по изучаемым видам программы; подготовка кроссвордов. Проведение практических занятий могут варьироваться в связи с изменениями погодных условий и материально- технической базы, теоретические занятия проводятся перед изучением новой темой практических занятий**

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | **72** |
| **1. Основное содержание** в т. ч.: | **50** |
| теоретическое обучение | 8 |
| практические занятия | 42 |
| **2. Профессионально ориентированное содержание** в т. ч.: | **20** |
| теоретическое обучение | 4 |
| практические занятия | 16 |
| **Промежуточная аттестация (зачет и дифференцированный зачет)** | **2** |

Программа учебной дисциплины БД.08 «Физическая культура», включает темы, которые могут быть реализованы, в том числе с использованием бинарного обучения по общеобразовательной дисциплине: ОБЖ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *№*  *п/п* | *Наименование темы* | *Наименование темы занятия* | *Кол-во часов* | *Образовательные результаты* |
| 1. | **Тема 1.4**Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья | 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. Как снизить риски для здоровья в подростковом возрасте (бинарное занятие ОБЖ) | 1 | ОК 01, ОК 04,  ОК 08 |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное)** | | **Объем часов** | **Формируемые компетенции** |
| **1** | **2** | | **3** | **4** |
| **Раздел 1 Физическая культуры, как часть культуры общества и человека** | | | **12** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08, ПК 1.3, ЦОФВ 1-7 |
| **Основное содержание** | | | **8** |  |
| **Тема 1.1**Современное состояние физической культуры и спорта | **Содержание учебного материала** | | **2** |  |
| 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 | ОК 01, ОК 04,  ОК 08  ЦОФВ 1,2, 3,4,7 |
| 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 | | 1 |
| **Тема 1.2** Здоровье и здоровый образ жизни | **Содержание учебного материала** | | **2** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08, ПК 1.3.  ЦОФВ 1-7 |
| 1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание | | 1 |
| 2. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека. Психосоматические заболевания. | | 1 |
| **Тема 1.3**Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья | **Содержание учебного материала** | | **2** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08,  ЦОФВ 1-7 |
| 1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья *(дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)* | | 1 |
| 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность | | 1 |
| **Тема 1.4**Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья | **Содержание учебного материала** | | **2** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08,  ЦОФВ 2-7 |
| ***Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой.***  ***Как снизить риски для здоровья в подростковом возрасте (бинарное занятие ОБЖ)*** | | 1 |
| Основные принципы построения самостоятельных занятий. 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. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля. Физические качества, средства их совершенствования | | 1 |
| **\*Профессионально ориентированное содержание** | | | **4** |  |
| **Тема 1.5** Физическая культура в режиме трудового дня | **Содержание учебного материала** | | **2** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08, ПК 1.3  ЦОФВ 1-7 |
| 1 Определение принадлежности выбранной специальности к группе труда, зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. | | 1 |
| 2. Определение принадлежности выбранной специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики с учетом факторов трудового процесса специалиста банковского дела. | | 1 |
| **Тема 1.6** Профессионально-прикладная физическая подготовка | **Содержание учебного материала** | | **2** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08, ПК 1.3  ЦОФВ 1-7 |
| 1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка». Задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки с учетом факторов трудового процесса специалиста банковского дела. | | 1 |
| 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой специальности. Определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств с учетом факторов трудового процесса специалиста банковского дела. | | 1 |
| **Раздел № 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности** | | | **7** |  |
| **Методико-практические занятия** | | | **4** |  |
| **Тема 2.1** Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | **Содержание учебного материала** | | **1** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08, ПК 1.3  ЦОФВ 2-4 |
| **Практические занятия** | | 1 |
| Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, для коррекции осанки и телосложения , различной функциональной направленности с учетом факторов трудового процесса специалиста банковского дела. | | 1 |
| **Тема 2.2.** Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | **Содержание учебного материала** | | **1** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08, ПК 1.3  ЦОФВ 2-4 |
| **Практические занятия** | | 1 |
| Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособности. Оценка физического развития и умственной и физической работоспособности на основе результатов самоконтроля | | 1 |
| **Тема 2.3** Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | **Содержание учебного материала** | | **2** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08  ЦОФВ 1-7 |
| **Практические занятия** | | 2 |
| Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО. | | 1 |
| Освоение методики составления планов-конспектов и проведения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | | 1 |
| **\*Профессионально ориентированное содержание** | | | **3** |  |
| **Тема 2.4.** Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | **Содержание учебного материала** | | **1** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08, ПК 1.3  ЦОФВ 1-7 |
| **Практические занятия** | | 1 |
| Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, профилактики профессиональных заболеваний, профессионально-прикладной физической подготовки с учетом факторов трудового процесса специалиста банковского дела | | 1 |
| **Тема 2.5**  Профессионально-прикладная физическая подготовка | **Содержание учебного материала** | | **2** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08, ПК 1.3  ЦОФВ 1-7 |
| **Практические занятия** | | 2 |
| Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы обеспечивающие трудовой процесс. Внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания  Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий | | 1 |
| Освоение комплексов упражнений для развития профессионально – значимых физических и психических качеств: координационных, силовых, гибкость | | 1 |
| **Основное содержание** | | | **51** | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦОФВ 2-4 |
| **Учебно-тренировочные занятия** | | | **51** |
| **Тема 2.6.** Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой | **Содержание учебного материала** | | **2** |
| **Практические занятия** | | 2 |
| Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на профилактику предупреждения заболеваний, на повышение функциональных возможностей организма, связанных с учебной деятельностью. | | 1 |
| Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на развитие основных физических качеств на поддержания работоспособности | | 1 |
| ***2.7. Гимнастика*** | | | **5** |  |
| **Тема 2.7 (1)** Основная гимнастика *(обязательный вид)* | **Содержание учебного материала** | | **1** | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦОФВ 1-7 |
| **Практические занятия** | | 1 |
| Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте, прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом, в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. | | 1 |
| **Тема 2.7 (2)** Акробатика. | **Содержание учебного материала** | | **4** |
| Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».  Совершенствование акробатических элементов  Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться): | |  |
| **Девушки** | **Юноши** |
| И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П. | И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П. |
| **Практические занятия** | | **4** |
| Освоение и разучивание акробатических элементов | | 1 |
| Развитие физических способностей средствами акробатики | | 1 |
| Разучивание и совершенствование акробатической комбинации | | 1 |
| Развитие физических способностей средствами акробатики | | 1 |
| **Тема 2.7 (3)** Аэробика (девушки) | **Содержание учебного материала** | | **4** |
| Базовые и дополнительные шаги аэробики, прыжки, передвижения, танцевальные движения в оздоровительной аэробике.  Упражнения аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).  Комплексы для развития физических способностей с использованием различных видов и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика). | |  |
| **Практические занятия** | | **4** |
| Освоение базовых и дополнительных шагов аэробики, передвижений, прыжков | | 1 |
| Освоение базовых и дополнительных танцевальных движений | | 1 |
| Совершенствование базовых и дополнительных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике | | 1 |
| Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма. Развитие физических способностей средствами аэробики | | 1 |
| **Тема 2.7 (4)** Атлетическая гимнастика (юноши) | **Содержание учебного материала** | | **4** |
| Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп  Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела  Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и пресса, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами, фитнесс оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах | |  |
| **Практические занятия** | | **4** |
| Выполнение упражнений и комплексов с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп | | 1 |
| Выполнение упражнений и комплексов для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела | | 1 |
| Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами, фитнесс оборудованием), с использованием силовых тренажеров и кардиотренажеров | | 1 |
| Комплексы упражнений мышц спины и пресса с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами, фитнесс оборудованием), | | 1 |
| ***2.8 Спортивные игры.*** | | | **22** |  |
| **Тема 2.8 (1)** Футбол | **Содержание учебного материала** | | **4** | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦОФВ 1-7 |
| Техника выполнения приёмов игры: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря  Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения  Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам  Техника безопасности на занятиях футболом | |  |
| **Практические занятия** | | **4** |
| Освоение техники выполнения приёмов игры (удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря). Техника безопасности на занятиях футболом. | | 1 |
| Совершенствование техники выполнения приёмов игры | | 1 |
| Освоение приёмов тактики защиты и нападения. Развитие физических способностей средствами футбола | | 1 |
| Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | | 1 |
| **Тема 2.8 (2)** Баскетбол | **Содержание учебного материала** | | **4** |
| Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча  Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.  Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола  Техника безопасности на занятиях баскетболом | |  |
| **Практические занятия** | | **4** |
| Освоение 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). Правила игры. Техника безопасности на занятиях баскетболом. | | 1 |
| Освоение приёмов тактики защиты и нападения. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. | | 1 |
| Совершенствование техники выполнения приёмов игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. | | 1 |
| Совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Развитие физических способностей средствами баскетбола | | 1 |
| **Тема 2.8 (3)** Волейбол | **Содержание учебного материала** | | **6** |
| Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении  Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения  Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам  Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола  Техника безопасности на занятиях волейболом | |  |
| **Практические занятия** | | **6** |
| Освоение техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча сверху двумя руками над собой, прием мяча снизу двумя руками над собой Техника безопасности на занятиях волейболом | | 1 |
| Освоение приёмов тактики защиты: блокирование | | 1 |
| Совершенствование техники выполнения приёмов игры: передача мяча сверху двумя руками над собой, прием мяча снизу двумя руками над собой | | 1 |
| Освоение приёмов тактики нападения: нападающий удар | | 1 |
| Совершенствование приёмов тактики защиты: блокирование, нападения: нападающий удар | | 1 |
| Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Развитие физических способностей средствами волейбола | | 1 |
| **Тема 2.8 (4)** Бадминтон | **Содержание учебного материала** | | **4** |
| Техника 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  Тактика игры в бадминтон: тактика защиты, тактика нападения  Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона  Техника безопасности на занятиях бадминтоном | |  |
| **Практические занятия** | | **4** |
| Освоение 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. Техника безопасности на занятиях бадминтоном. | | 1 |
| Совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами бадминтона | | 1 |
| Освоение приёмов тактики защиты и нападения | | 1 |
| Совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | | 1 |
| **Тема 2.8 (5)** Теннис | **Содержание учебного материала** | | **4** |
| Техника выполнения приёмов игры: упражнения с мячом - «школа мяча»; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); упражнения с ракеткой; упражнения с ракеткой и мячом. Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, передвижения игрока (старт из исходного положения, движение к мячу, «вход» в удар, «выход» из удара и повторный старт, выход на позицию наивысшей готовности для следующего ответа); подача, приём подачи (свеча)  Тактика игры в теннис: тактика защиты, тактика нападения  Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам  Подвижные игры и эстафеты с элементами тенниса  Техника безопасности на занятиях теннисом | |  |
| **Практические занятия** | | **4** |
| Освоение техники выполнения приёмов игры: упражнения с мячом - «школа мяча»; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); упражнения с ракеткой; упражнения с ракеткой и мячом. Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, передвижения игрока. Техника безопасности на занятиях теннисом. | | 1 |
| Совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами тенниса | | 1  1 |
| Освоение приёмов тактики защиты и нападения: исходные положения, движение к мячу, «вход» в удар, «выход» из удара и повторный старт, выход на позицию наивысшей готовности для следующего ответа); подача, приём подачи (свеча) | |
| Совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | | 1 |
| **Тема 2.9** Лёгкая атлетика | **Содержание учебного материала** | | **10** | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦОФВ 1-7 |
| Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 \*100 м, 4\*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)  Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; «ножницы»  Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики  Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой | |  |
| **Практические занятия** | | **10** |
| Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Освоение техники спринтерского бега | | 1 |
| Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и «ножницы». Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики | | 1 |
| Освоение техники бега на средние и длинные дистанции. | | 1 |
| Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и «ножницы» | | 1 |
| Освоение техники эстафетного бега | | 1 |
| Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики | | 1 |
| Освоение техники прыжка в высоту с разбега способом перешагивания и перекидной | | 1 |
| Совершенствование техники спринтерского бега | | 1 |
| Освоение техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) | | 1 |
| Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции | | 1 |
| **Тема 2.10** Плавание | **Содержание учебного материала** | | **8** | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦОФВ 1-7 |
| Техника спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс)  Техника стартов и поворотов  Прикладные способы плавания; транспортировка утопающего  Элементы водного поло  Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания | |  |
| **В том числе практических занятий** | | **8** |
| Освоение техники плавания способом кроль на груди | | 1 |
| Освоение техники плавания способом кроль на спине | | 1 |
| Освоение техники плавания способом брасс | | 1 |
| Совершенствование техники спортивных способов плавания. Развитие физических способностей средствами плавания | | 1 |
| Освоение техники стартов и поворотов | | 1 |
| Освоение прикладных способов плавания Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания | | 1 |
| Совершенствование техники стартов и поворотов | | 1 |
| Освоение способов транспортировка утопающего | | 1 |
| **Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)** | | | ***2*** |  |
| **Всего:** | | | ***72*** |  |

# **3.** **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.**

**3.1.1** Для реализации программы дисциплины предусмотрены спортивные сооружения: (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

**3.1.2**. Для реализации программы дисциплины составлены договора о сотрудничестве с организациями имеющие: 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:*

**Для спортивных игр**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, кольца баскетбольные, 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.

**Для гимнастики**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

**Для легкой атлетики**

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

**Для общефизической подготовки**

Перекладина навесная универсальная, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней),

**Подвижные игры**

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

*Оборудование для проведения соревнований:*

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:**

брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

**Для плавательного бассейна**

Доска для плавания, ласты

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

**3.2.1. 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. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
5. 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. Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикерчукМИ, Виноградов А.С.; под ред акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
6. Готовцев, Е. В.  Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.
7. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. – Казань: Казан. ун-т, 2020. – 70 с.
8. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
9. 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.
10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
11. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.
12. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. – Москва: Спорт, 2018.
13. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.
14. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

**Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).**

**Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).**

**Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».**

**Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».**

**Интернет- ресурсы**

[**www.**](http://www/) **minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).** [**www.**](http://www/) **edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).**

[**www.**](http://www/) **olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).**

[**www.**](http://www/) **goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка».**

[http://www.fizkult-ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru/)

[http://www.fizkulturavshkole.ru](http://www.fizkulturavshkole.ru/)

<http://www.download-referat.narod.ru/physculture.htm>

[http://lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru/)

[http://www.rossport.ru](http://www.rossport.ru/)

<http://www.kalitva.ru/librory/referats/fizreferat/>

<http://fevt.ru/load/fizkultura/34-1-0-349>

[http://www.ofizkulture.ru](http://www.ofizkulture.ru/)

[http://www.ronl.ru-fizra](http://www.ronl.ru-fizra/) i sport/21930.htm

<http://max0506.ucoz.ru/dir/3>

<http://www.proshkolu.ru/>

www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www. goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка».

# **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** | **Инвариантные целевые ориентиры** | **Раздел/Тема** | **Тип оценочных мероприятия** |
| ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | ЦОФВ.1. Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.  ЦОФВ.4. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.  ЦОФВ.5. Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей  ЦОФВ.6. Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/c  Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/c, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 | составление словаря терминов, либо кроссворда  защита презентации/доклада-презентации  выполнение самостоятельной работы  составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,  составление профессиограммы заполнение дневника самоконтроля |
| ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | ЦОФВ.1. Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей  ЦОФВ.3. Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.  ЦОФВ.4. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.  ЦОФВ.6. Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/c  Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/c, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 | защита реферата  фронтальный опрос  контрольное тестирование  составление комплекса упражнений  оценивание практической работы  тестирование (контрольная работа по теории)  демонстрация комплекса ОРУ,  сдача контрольных нормативов |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | ЦОФВ.2. Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.  ЦОФВ.3. Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.  ЦОФВ.4. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.  ЦОФВ.6. Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.  ЦОФВ.7. Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/c  Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/c, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 | защита реферата  составление кроссворда  контрольное тестирование  составление комплекса упражнений  тестирование  демонстрация комплекса ОРУ,  сдача контрольных нормативов  сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)  сдача нормативов ГТО |
|  | ЦОФВ.2. Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.  ЦОФВ.4. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.  ЦОФВ.5. Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей  ЦОФВ.6. Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. | Р 1 Темы П - о/с 1.5, 1.6  Р 2 Темы 2.1, 2.3,  П - о/c 2.4, 2.5 | защита реферата  фронтальный опрос  тестирование |