



Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области
ГАПОУ СО «Камышловский педагогический колледж»

Рабочая программа учебного предмета БУП.12 Физическая культура

Приложение 1 Рабочие программы учебных предметов

Приложение 1.12

к ОПОП-программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 44.02.01 Дошкольное образование (квалификация: воспитатель детей дошкольного возраста, очная форма обучения, база 9 кл., прием 2023 г.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА БУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА



Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области
ГАПОУ СО «Камышловский педагогический колледж»

Рабочая программа учебного предмета БУП.12 Физическая культура

Рабочая программа составлена на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413, с изменениями и дополнениями), положений федеральной основной общеобразовательной программы среднего общего образования (утв. приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. №371), с учетом примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (утв. Советом по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования от «30» ноября 2022 г. № 14, ИРПО), а также с учетом получаемой специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

Организация-разработчик: государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Камышловский педагогический колледж», 264860, Свердловская область, г. Камышлов, ул. Маяковского, д.11.; тел. 8(34375) 2-08-03, e-mail: izkpk@mail.ru, <http://kpk.uralschool.ru/>

Разработчик:

Петкин Игорь Николаевич, преподаватель физической культуры ГАПОУ СО «Камышловский педагогический колледж», ВКК



СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»	7
Содержание учебного предмета «Физическая культура»	17
Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	21
Условия реализации рабочей программы учебного предмета «Физическая культура»	26
Приложения	



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне среднего общего образования разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в ФГОС СОО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре на уровне среднего общего образования разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в ФГОС СОО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания. При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

Содержание программы учебного предмета «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;



концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно - достиженческой и прикладно - ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.



Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ)

УП.00	Общеобразовательный учебный цикл
БУП	Обязательные учебные предметы (базовый уровень)
БУП.12	Физическая культура

Период освоения рабочей программы в пределах срока освоения соответствующей ОП СПО

Учебный предмет «Физическая культура» изучается в течение 1 и 2 семестра

Промежуточная аттестация в форме зачёта в 1 семестре, итоговая – в форме дифференцированного зачёта во 2 семестре.



Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области
ГАПОУ СО «Камышловский педагогический колледж»

Рабочая программа учебного предмета БУП.12 Физическая культура



ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты** (ФГОС СОО, ФООП СОО):

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

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;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания: осознание духовных ценностей

российского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

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;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;



5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Личностные результаты в соответствии с рабочей программой воспитания по специальности

Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения.

Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей

ЛР 7

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 склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде

ЛР 9

Целевые ориентиры воспитания	Содержание целевых ориентиров
Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	Понимающий и выражающий в практической деятельности ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей. Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде. Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни. 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. Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, в том числе техники безопасности, сознательного управления своим эмоциональным состоянием. Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для успешной адаптации к избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

• метапредметные результаты (ФГОС СОО, ФООП СОО):

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.



Овладение универсальными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

2) базовые исследовательские действия:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её 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;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

3) работа с информацией:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;



- 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;

- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

1) *общение:*

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

2) *совместная деятельность:*

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

1) *самоорганизация:*

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом 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 приобретённый опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

2) *самоконтроль:*

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;



- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- 3) *принятие себя и других:*
 - принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
 - принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
 - признавать своё право и право других на ошибки;
 - развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

По учебному предмету "Физическая культура" (базовый уровень) требования к **предметным результатам** освоения базового курса физической культуры должны отражать (ФГОС СОО):

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
- 6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Планируемые результаты освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС СПО и на основе требований ФГОС СОО

Особое значение учебный предмет имеет при формировании и развитии следующих общих (ОК) и профессиональных компетенций (ПК):

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

ПК 1.1. Осуществлять педагогическую деятельность по реализации программ дошкольного образования в области физического развития детей раннего и дошкольного возраста.



Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения учебного предмета	
	Общие ¹ (метапредметные, личностные результаты)	Дисциплинарные ² (предметные - ПР)
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none">- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none">- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии	<ul style="list-style-type: none">- 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

¹ Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022) в отглагольной форме, формируемые учебным предметом

Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области		
 <p>процесс профессиональной деятельности и</p>	<p>ГАП Рабочая программа</p>	<p>личностному развитию; физический педагогический колледж» в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>1.2 Физическая культура</p>
<p>поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- 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 	<p>физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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)
<p>ПК 1.1. Осуществлять педагогическую деятельность по реализации программ дошкольного образования в области физического развития детей раннего и дошкольного возраста.</p>	<p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; 	<ul style="list-style-type: none"> - организация и проведение утренней гимнастики (зарядки); - проведение подвижных игр на разных этапах разучивания, с элементами соревнования, с целью развития физических качеств; - проведение работы по обучению элементам спортивных игр или спортивных упражнений (в зависимости от степени подготовленности детей и наличия оборудования в конкретном ДОО) - организация и проведение физкультурных занятий, физкультурного досуга, физминуток, индивидуальной работы с детьми, самостоятельной двигательной деятельности на участке и в центре физической культуры одной возрастной группы; - определение уровня физической нагрузки и двигательной активности на физкультурном

	Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области	
	ГАП	«Физический колледж»
Рабочая программа	<p>- давать оценку новым ситуациям;</p> <p>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> <p>- оценивать приобретенный опыт;</p> <p>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p> <p>В части физического воспитания:</p> <p>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>12 Физическая культура и здоровье</p> <p>изучение особенностей и представлений о здоровье и культурно-гигиенических навыках у детей младшего и среднего дошкольного возраста;</p> <p>– изучение особенности отношения ребенка к здоровью и мотивации здорового образа жизни, особенности знаний детей о здоровье человека;</p> <p>– проведение наблюдений за изменениями в самочувствии детей своей возрастной группы на практике во время их пребывания в ДОО;</p>

Межпредметные связи учебного предмета «Физическая культура»

Курс	Учебная дисциплина, ПМ	
2-4	СГ 04	Физическая культура
2	ОП 07	Возрастная анатомия, физиология, гигиена
2	ПМ 01	Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья и физическое развитие детей раннего и дошкольного возраста
2	МДК 01.01	Медико-биологические основы здоровья
2	МДК 01.02	Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста
2	МДК 01.03	Практикум по совершенствованию двигательных умений



СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Теоретическая часть

1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

**Профессионально ориентированное содержание*

Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой

3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

**Профессионально ориентированное содержание*

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.



Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности

5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

***Профессионально ориентированное содержание**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.

Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования

Практическая часть

Учебно-методические занятия

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.

Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.

6. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

7. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья).

Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).

8. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности

Учебно-тренировочные занятия

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 30 м, 100 м, эстафетный бег; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способами «согнув ноги»,



«прогнувшись»; прыжки в высоту способом «ножницы»; метание мяча, гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

2. Физкультурный комплекс ГТО

Упражнения обязательного выполнения испытаний: быстрота и сила (бег на 100 м, подтягивание или рывок гири, сгибание-разгибание рук), гибкость и выносливость (наклон вперед с прямыми ногами, бег на 2000 (юноши 3000 м), бег на лыжах 3 км (юноши 5 км)).

Упражнения выполнения испытаний по выбору (прыжок в длину с места, подъем туловища за 1 мин, метание гранаты 500 гр (юноши 700 гр.), стрельба, туристические навыки)

3. Спортивные игры. Баскетбол

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Челночный бег 3х10 м. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

4. Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики

Упражнения с элементами акробатики. Гимнастика на снарядах: перекладине (юноши), бревне (девушки). Опорный прыжок через гимнастический конь (козёл). Силовая гимнастика.

5. Виды спорта по выбору:

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

Спортивная лапта

Исходное положение (стойки), перемещения, ловля мяча, передача, подача мяча, удар битой по мячу, осаливание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам спортивной лапты. Игра по правилам.

Дартс

Исходное положение (стойка), техника броска, тактика игры, ведение счета, Техника безопасности игры. Правила игры. Игра по правилам.

6. Лыжная подготовка

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.



Попеременные и одновременные классические лыжные ходы. Попеременные и одновременные коньковые лыжные ходы. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов, спусков и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

7. Спортивные игры. Волейбол

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Вертикальный прыжок. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

8. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 30 м, 60 м, 100 м, эстафетный бег; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись»; прыжки в высоту способом «ножницы»; метание мяча, гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

9. Виды спорта по выбору:

Футбол

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 защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

Пляжный волейбол

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам пляжного волейбола. Игра по правилам.

Уличный баскетбол (стритбол)

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам уличного баскетбола. Игра по правилам.



**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ
ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ,
ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов				макс. нагр.	Формы руемы е компе тенси и
		всего	теор.	практ	сам. раб		
	1 семестр	32	2	28	4	34	
1	Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Упражнения обязательного выполнения испытаний ФК ГТО: быстрота и сила	2	1	1		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Упражнения выполнения испытаний по выбору ФК ГТО: гибкость и выносливость. <i>*Профессионально ориентированное содержание</i> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	2		2		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК1.1
3	Легкая атлетика. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Бег 60 м, 100 м. Метание. Бег 500\1000 м	2		2		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
4	Простейшие методики самооценки работоспособности. Упражнения выполнения испытаний по выбору ФК ГТО. Туристические навыки.	2		2		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
5	Низкий старт. Бег на 30 м. Прыжки в длину. Кроссовая подготовка.	2		2		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
6	Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши),	2		2		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
7	Упражнения обязательного выполнения испытаний по легкой атлетике. Контрольная точка.	2		2		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
8	Баскетбол. Упражнения для коррекции зрения. Техника безопасности. Передвижение, остановка, повороты. Ловля и передача мяча, ведение.	2	1	1		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
9	Броски мяча в корзину с места. Броски мяча в корзину в движении, прыжком.	2		2		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
10	Вырывание и выбивание. Приемы овладения мячом. Прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание;	2		2		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

		Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области ГАПОУ СО «Камышловский педагогический колледж»					
		Рабочая программа учебного предмета БУП.12 Физическая культура					
11	Правила игры. Тактика нападения, тактика защиты. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2		2		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
12	Упражнения обязательного выполнения испытаний по баскетболу. Контрольная точка.	2		2		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
13	Гимнастика. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Атлетическая, силовая гимнастика. Спортивная лапта.	2		2		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
14	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Упражнения с элементами акробатики. Спортивная лапта	2		2		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
15	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Опорный прыжок через гимнастический конь (козёл). Гимнастика на снарядах: перекладине (юноши), бревне (девушки). <i>*Профессионально ориентированное содержание</i>	2		2		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК1.1
16	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Упражнения обязательного выполнения испытаний по гимнастике. Контрольная точка. <i>*Профессионально ориентированное содержание</i>				2	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК1.1
17	Зачет	2		2			
2 семестр		44	4	40	2	46	
1	Лыжная подготовка. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. <i>*Профессионально ориентированное содержание</i>	2	1	1		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК1.1
2	Попеременные и одновременные классические лыжные ходы. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2		2		2	ОК 01, ОК 08
3	Упражнения выполнения испытаний по выбору ФК ГТО. Стрельба.	2		2		2	ОК 01, ОК 08
4	Преодоление подъемов, спусков и препятствий. Попеременные и одновременные коньковые лыжные ходы.	2		2		2	ОК 01, ОК 08
5	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	2		2		2	ОК 01, ОК 08
6	Элементы тактики лыжных гонок на дистанции. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	2		2		2	ОК 01, ОК 08
7	Упражнения обязательного выполнения испытаний по лыжной подготовке. Контрольная точка.	2		2		2	ОК 01, ОК 08



8	*Профессионально ориентированное содержание Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Дартс.	2			2	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК1.1
9	Волейбол. Техника безопасности. Исходное положение (стойки), перемещения.	2	1	1		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
10	Передача, прием мяча снизу двумя руками. Передача, прием мяча сверху двумя руками.	2		2		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
11	Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Вертикальный прыжок.	2		2		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
12	Тактика нападения, тактика защиты.	2		2		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
13	Упражнения обязательного выполнения испытаний по волейболу. Контрольная точка.	2		2		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
14	Легкая атлетика. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Прыжки в высоту *Профессионально ориентированное содержание	2		2		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК1.1
15	Прыжки в высоту способом «ножницы»;	2		2		2	
16	*Профессионально ориентированное содержание Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» Упражнения обязательного выполнения испытаний ФК ГТО: гибкость и выносливость, быстрота и сила	2		2		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК1.1
17	Бег 30 м, 60 м, 100 м, эстафетный бег. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2		2		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
18	Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), Прыжки в длину с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись».	2		2		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
19	Тройной прыжок. Упражнения обязательного выполнения испытаний по легкой атлетике. Контрольная точка.	2		2		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
20	*Профессионально ориентированное содержание Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Упражнения выполнения испытаний ФК ГТО по выбору				2	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК1.1

	Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области ГАПОУ СО «Камышловский педагогический колледж»						
	Рабочая программа учебного предмета БУП.12 Физическая культура						
21	Виды спорта по выбору. Уличный баскетбол. Пляжный волейбол.	2		2		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
22	Дифференцированный зачет	2		2		2	
	Итого	76	4	68	4	80	

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

1. Адаптации человеческого организма к физическим нагрузкам.
2. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
3. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
4. Бег, как средство укрепления здоровья.
5. В плену больших мышц.
6. Виды массажа
7. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
8. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.
9. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
10. Возникновение парусного спорта в России.
11. Возраст, росто-весовые показатели и мастерство гимнастов-юниоров.
12. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
13. Всемирные юношеские игры 1998 года и участие в них уральских спортсменов.
14. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
15. Гиподинамия – что это такое?
16. Двигательный режим и его значение.
17. Движение в пространстве, пространство движения и геометрический образ движения: опыт топологического подхода.
18. Женщина в современном спорте высших достижений.
19. Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.
20. Индивидуальный подход к формированию здорового стиля жизни.
21. История возникновения и развития Олимпийских игр.
22. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
23. Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
24. Мировой кёрлинг в новом олимпийском цикле.
25. Мышцы живота, брюшной пресс и его значение.
26. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
27. Обзор методов оздоровления.
28. Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.
29. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
30. Оздоровительная физическая культура.
31. Оздоровительная физическая культура.
32. Оптимизация технического оснащения спортивного сооружения.
33. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
34. Основы здорового образа жизни.
35. Основы спортивной тренировки.
36. Особенности баскетбольной тренировки.



Особенности деятельности тренеров.

38. Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности.
39. Особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль их эффективности.
40. Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями.
41. Паралимпийский спорт в России.
42. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению.
43. Развитие физических способностей в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
44. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
45. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
46. Спорт и нейроэндокринная система.
47. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
48. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

ПЕРЕЧЕНЬ МЕРОПРИЯТИЙ

- Сентябрьская прогулка для студентов
- Туристический слет студентов
- Кросс лыжников. ГТО бег по пересеченной местности
- Первенство КПК, соревнования по баскетболу среди учебных групп.
- Спортивная эстафета «А ну-ка, парни!»
- Спартакиады
- Кросс Нации
- Лыжня России
- Открытое первенство по волейболу среди СПОУ и ОУ Камышловского городского округа.
- Классический спринт
- Лыжная гонка в память М. Мальцева
- Легкоатлетический кросс в память В. Солдатова и др.



УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Материально-техническое обеспечение обучения

Спортивный зал:

стенка гимнастическая (2 шт.); перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической (1 шт.); гимнастические скамейки (4 шт.); гимнастические снаряды (перекладина (1 шт.), бревно (1 шт.), конь для прыжков (1 шт.) и др.), маты гимнастические (6 шт.), канат для лазания (1 шт.), канат для перетягивания (1 шт.), стойки для прыжков в высоту (1 шт.), перекладина для прыжков в высоту (1 шт.), зона приземления для прыжков в высоту (1 шт.), скакалки (20 шт.), палки гимнастические (30 шт.), мячи набивные (10 шт.), мячи для метания (15 шт.), гантели, гири 16, 24 кг, мишени для дартса (7 шт.), кегли, кольца для метания, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные (6 шт.), сетки баскетбольные (3 шт.), мячи баскетбольные (30 шт.), стойки волейбольные (3 шт.), защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная (2 шт.), антенны волейбольные, мячи волейбольные (30 шт.)

Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

Письменский И. А. Физическая культура: 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 396 с. — (Общеобразовательный цикл). — ISBN 978-5-534-16014-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531537>

Дополнительная литература:

Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>

Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532421>

Бишаева А.А. Физическая культура (2-е изд., стер.) учебник. М.: «Академия», 2017

Интернет-ресурсы

Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: <https://www.minsport.gov.ru/>

Официальный сайт Олимпийского комитета России. URL: www.olympic.ru

Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). URL: www.goup32441.narod.ru

Федеральный портал «Российское образование». URL: www.edu.ru

Периодические издания



Спорт в школе (электронный журнал, Общероссийский портал «Школа цифрового века»)

Приложение 1

Оценка уровня физической подготовленности основного и подготовительного учебного отделения

№ п/п	Вид испытаний	Оценки юноши			Оценки девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м (сек)	4,3	4,5	5,2	5,0	5,2	5,5
	Бег 60 м	8,5	9,1	9,6	10,0	10,6	11,2
	Бег 100 м	13,2	14,0	14,8	16,0	17,0	17,5
	Бег 1000 м	3.20	3.45	4.30	4.05	4.25	5.10
	Бег 2000 м	-	-	-	10.00	11.30	12.00
	Бег 3000 м	12.30	13.30	14.30	-	-	-
2	Челночный бег 3x10 м (сек)	6,8	7,2	8,1	7,8	8,2	9,0
3	Прыжки в длину с места (см)	240	220	200	195	180	160
	Прыжки в длину с разбега (см)	450	430	400	340	320	300
	Прыжки в высоту с места (см)	50	45	40	40	35	30
	Прыжки в высоту с разбега (см)	145	140	130	125	115	110
	Прыжки со скакалкой 1 мин (раз)	140	120	100	150	130	120
4	Подтягивание (раз)	14	12	8	22	18	10
5	Поднимание туловища за 30 сек ,	30	28	25	28	25	20
	1 мин (раз)	50	40	30	45	35	20
6	Отжимание в упоре лежа (раз)	45	30	25	18	15	11
7	Бросок набивного мяча (мед.бол) 3 кг (см) (девушки 2 кг)	450	400	300	300	250	200
8	Метание мяча (м)	47	40	32	30	25	20
	Метание гранаты 500 гр. (м)	-	-	-	22	18	15
	Метание гранаты 700 гр.	40	35	30	-	-	-
9	Толкание ядра	7,50	6,50	4,50	5,50	4,50	3,00
10	Гибкость – наклон, сидя (см)	15	10	5	18	14	7
11	Тест по гимнастике 6 заданий (баллов)	28	22	15	28	22	15
12	Плавание 50 метров (сек)	48	54	б/у	60	75	б/у
13	Лыжные гонки 1 км (мин. сек)	-	-	-	5.00	5.30	6.15
	Лыжные гонки 2 км	10.00	11.00	12.00	11.30	12.30	13.30
	Лыжные гонки 3 км	15.00	16.00	17.00	18.00	19.30	22.00
	Лыжные гонки 5 км	25.30	26.30	28.30	34.00	36.00	38.00
	Лыжные гонки 10 км	57.00	59.00	60.00			
14	Стрельба 10 м (очков)	28	20	15	28	20	15
15	Дартс. 10 серий бросков в Сектор 20	400	300	160	300	200	100
	Количество секторов попаданий за 10 серий от 1 до 20	16	10	5	10	8	5
16	Ведение б/б мяча от кольца до кольца «змейкой» (сек)	15	20	25	20	25	30
17	Приемы в/б мяча снизу (сверху) 2-мя руками (раз)	25 в б/б круге	25	15	20 в б/б круге	20	10
18	Штрафные броски за 1 мин (сумма 2-х попыток) (раз)	6(10)	5(8)	4(6)	4(6)	3(4)	2(2)
19	Бег на коньках 500 м (мин.сек)	1.20	1.35	2.00	1.35	1.55	2.15
	1000 м	2.45	3.15	3.35	3.15	3.45	4.15
	3000 м	7.50	9.30	10.30	9.00	9.30	10.15
20	Туристический поход (км)	20	15	10	20	15	10



Приложение 2

ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ ГТО
VI СТУПЕНЬ 16-17 лет

1. Знания и умения в соответствии с образовательным стандартом по физической культуре.
2. Виды испытаний (тесты) и нормы.

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Мужчины			Женщины		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
Обязательные тесты							
1	Бег 60 м (сек)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2
	Бег 100м (сек)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8
2	Бег 3000м (мин)	15.20	14.10	12.20	-	-	-
	Бег 2000м (мин)	9.20	8.50	7.50	12.25	11.10	9.45
	Бег на лыжах (мин. сек) 3 км	-	-	-	20.30	18.35	16.40
	5 км	27.55	25.45	23.40	-	-	-
3	Кросс на по пересеченной местности 3 км	-	-	-	19.25	17.35	16.05
	5 км	27.00	25.00	23.00	-	-	-
3	Подтягивание на высокой (низкой) перекладине, раз или рывок гири 16 кг (л+п), (кол. раз)	8	12	15	10	14	20
	Сгибание, разгибание рук в упоре от платформы (раз)	14	19	34	-	-	-
	Сгибание, разгибание рук в упоре от платформы (раз)	25	32	43	8	12	17
4	Наклон вперед с прямыми ногами	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Тесты по выбору							
5	Прыжок в длину с места (м)	192	213	235	157	173	188
	Поднимание туловища за 1 мин (раз)	35	41	51	32	37	45
6	Метание гранаты 700гр (м)	27	30	36	-	-	-
	Метание гранаты 500гр (м)	-	-	-	12	17	22
	Плавание 50м (мин)	1.20	1.05	0,49	1.45	1.18	1,00
	Стрельба из пневматической винтовки (очки) или электронное оружие	14	20	25	14	20	25
	Туристический поход с проверкой туристических навыков (км)	17	25	30	18	25	30
6	Туристический поход с проверкой туристических навыков (км)	3	5	7	3	5	7
	Количество видов испытаний (тестов)	6	6	6	6	6	6

	Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области ГАПОУ СО «Камышловский педагогический колледж»					
	Рабочая программа учебного предмета БУП.12 Физическая культура					
Необходимо выполнить норматив для получения значка	5	5	6	5	5	6

Обязательным является выполнение испытаний (тестов) на **скорость, выносливость, силу гибкость.**

N п/п	Виды двигательной деятельности	Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность)	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, полиатлону, спортивной гимнастике, спортивному туризму, гиревому спорту, тяжелой атлетике, фитнесу, единоборствам, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности	205
В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597586

Владелец Кочнева Елена Николаевна

Действителен с 28.02.2023 по 28.02.2024