**Приложение № 1.19**

к ОПОП по профессии

15.01.33 Токарь на станках с числовым программным управлением

Министерство образования Московской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Московской области «Воскресенский колледж»

|  |
| --- |
| Утверждена приказом директора  ГБПОУ МО «Воскресенский колледж» |
| № 160-о от 28.08.2023 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.04 Физическая культура

Воскресенск, 2023 г.

Программа учебной дисциплины ОП.04 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 15.01.33 Токарь на станках с числовым программным управлением, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 г. № 1544 и в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 г. № 1544

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «Воскресенский колледж»

Разработчик: преподаватель ГБПОУ МО «Воскресенский колледж» Викулов М.Ю.

*(фио)*

***СОДЕРЖАНИЕ***

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

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «**ОП.04 Физическая культура**»**

(наименование дисциплины)

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

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО и ФГОС СОО.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |
| --- | --- |
| Код  ЛР, МР, ПР, ЛРВ | Результаты |
| ЛР 1 | Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн) |
| ЛР 2 | Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности |
| ЛР 3 | Готовность к служению Отечеству, его защите |
| ЛР 4 | Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире |
| ЛР 5 | Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности |
| ЛР 6 | Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям |
| ЛР 7 | Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности |
| ЛР 8 | Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей |
| ЛР 9 | Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности |
| ЛР 10 | Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений |
| ЛР 11 | Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков |
| ЛР 12 | Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь |
| ЛР 13 | Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем |
| ЛР 14 | Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности |
| ЛР 15 | Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни |
| МР 1 | Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях |
| МР 2 | Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты |
| МР 3 | Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания |
| МР 4 | Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников |
| МР 5 | Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности |
| МР 6 | Умение определять назначение и функции различных социальных институтов |
| МР 7 | Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей |
| МР 8 | Владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства |
| МР 9 | Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения |
| ПР 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); |
| ПР 2 | владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; |
| ПР 3 | владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; |
| ПР 4 | владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; |
| ПР 5 | владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; |
| ПР 6 | для слепых и слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни; |
| ПР 7 | для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; |
| ЛРВ 1 | Осознающий себя гражданином и защитником великой страны. |
| ЛРВ 2 | Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций. |
| ЛРВ 5 | Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России. |
| ЛРВ 9 | Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. |
| ЛРВ 12 | Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код и наименование формируемых компетенций** | **Планируемые результаты освоения дисциплины** | |
| **Общие**[[1]](#footnote-1) | **Дисциплинарные**[[2]](#footnote-2) |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | **В части трудового воспитания:**  - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;  - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;  - интерес к различным сферам профессиональной деятельности**,**  **Овладение универсальными учебными познавательными действиями:**  **а) базовые логические действия**:  - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне**;**  - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;  - 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  **б) базовые исследовательские действия:**  - 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 решения;  - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;  - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;  - уметь интегрировать знания из разных предметных областей;  - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;  - способность их использования в познавательной и социальной практике | - 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;  -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;  **Овладение универсальными коммуникативными действиями:**  б) **совместная деятельность**:  - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;  - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;  - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;  - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным  **Овладение универсальными регулятивными действиями:**  г**) принятие себя и других людей:**  - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;  - признавать свое право и право других людей на ошибки;  - развивать способность понимать мир с позиции другого человека | - 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;  - наличие мотивации к обучению и личностному развитию;  **В части** **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;  **Овладение универсальными регулятивными действиями:**  **а) самоорганизация:**  -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;  - давать оценку новым ситуациям;  - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;  - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;  - оценивать приобретенный опыт;  - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень | - 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) |
| ПК 1.1.  . | Осуществлять подготовку и обслуживание рабочего места для работы на токарных станках. | |
| ПК 1.2 | . Осуществлять подготовку к использованию инструмента и оснастки для работы на токарных станках в соответствии с полученным заданием. | |

**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** (макс.) | 62 |
| в т. ч.: | |
| практические занятия | 56 |
| Самостоятельные работы | 6 |
| **Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)** | **20** |
| в т. ч.: |  |
| практические занятия | 20 |
| **Промежуточная аттестация в форме (ДЗ)** | 4 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем**  **в часах** | **Коды**  **ЛР, МР, ПР, ЛРВ** |
| **1** | ***2*** | ***3*** | ***4*** |
| **Тема 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями** | **Содержание учебного материала** | **2** | **ЛРВ1, ЛРВ2, ЛР2, ЛР9,**  **МР4** |
| **Практические и лабораторные занятия** | 2 |
| Практическое занятие №1-2 Инструктаж по технике безопасности |
| Практическое занятие №3-6 Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений |
| **Самостоятельная работа обучающихся**: |
| Самостоятельная работа обучающихся №1-9. Рефераты на темы: «Коррекция фигуры с учетом профиля получаемой профессии», «Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки» | **3** |
| Самостоятельная работа обучающихся №10-18. Рефераты на темы: «Инструкции по технике безопасности по игровым видам спорта» |
| **Тема 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом** | **Содержание учебного материала** | **2** | **ЛРВ1, ЛРВ2, ЛР3, ЛР7,**  **МР6**  ОК 01, ОК 04, ОК 0 |
| **Практические и лабораторные занятия** | 2 |
| Практическое занятие №7-8 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом |
| Практическое занятие №9-10 Приемы самоконтроля |
| Практическое занятие №11-12 Врачебный контроль, его содержание |
| Практическое занятие №13-14 Элементы контроля (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **2** |
| Самостоятельная работа обучающихся №19-24. Рефераты на темы:  «Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля»; |
| Самостоятельная работа обучающихся №25-32. Рефераты на темы:  «Физическая культура в структуре профессионального образования»; «Методика регулирования эмоциональных состояний» |
| **Тема 3.**  **Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста** | **Содержание учебного материала** | **2** | **ЛРВ1, ЛРВ2, ЛР3, ЛР9, МР3**  ОК 01, ОК 04, ОК 0 ПК 1.1,  ПК 1.2 |
| **Практические и лабораторные занятия** | 2 |
| Практическое занятие №15-16 Снятие антропометрических данных |
| Практическое занятие №17-18 Комплекс упражнений по профилактики профессиональных заболеваний |
| Практическое занятие №19-20 «Негативное влияние вредных привычек», «Техника безопасности по легкой атлетике», «Поведение на открытой воде, спасение утопающего». |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **8** |
| Самостоятельная работа обучающихся №33-44. Утренняя гигиеническая зарядка |
| **Тема 4.**  **Бег на средние дистанции и эстафетный бег** | **Содержание учебного материала** | **4** | **ЛРВ1, ЛРВ2, ЛР7, ЛР8, МР6**  ОК 01, ОК 04, ОК 0 |
| **Практические и лабораторные занятия** | 4 |
| Практическое занятие №21-22 Изучение техники бега на короткие дистанции |
| Практическое занятие №23-24 Совершенствование техники бега на короткие дистанции |
| Практическое занятие №25-26 Сдача учебного норматива бег 60 м-девушки; 100м-юноши |
| Практическое занятие №27-28 Изучение техники бега на средние дистанции |
| Практическое занятие №29-30 Совершенствование техники бега на средние дистанции |
| Практическое занятие №31-32 Сдача учебного норматива бег 500 м-девушки; 1000м-юноши |
| Практическое занятие №33-34 «Техника бега на стайерские дистанции», «Развитие выносливости» |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **2** |
| Самостоятельная работа обучающихся №45-66. Утренняя и вечерняя пробежки |
| **Тема 5.**  **Прыжок в длину** | **Содержание учебного материала** | **2** | **ЛРВ1, ЛРВ2, ЛР3, ЛР9,**  **МР2**  ПК 1.1,  ПК 1.2 |
| **Практические и лабораторные занятия** | 2 |
| Практическое занятие №35-36 Изучение техники выполнения прыжка в длину с разбега. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления |
| Практическое занятие №37-38 Сдача учебного норматива «прыжок в длину с разбега» |
| Практическое занятие №39-40 «Инструкции по ИОТ 012-018», «Техника прыжка в длину с разбега и с места» |
| **Тема 6.**  **Метание**  **Гранаты** | **Содержание учебного материала** | **8** | **ЛРВ1, ЛРВ2, ЛР9,**  **МР6**  ПК 1.1,  ПК 1.2 |
| **Практические и лабораторные занятия** | 8 |
| Практическое занятие №41-42 Изучение техники выполнения метания гранаты |
| Практическое занятие №43-44 Сдача учебного норматива метание гранаты 500гр.-девушки; 700гр.- юноши |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **2** |
| Самостоятельная работа обучающихся №67-72. Рефераты на темы: «Метания гранаты» |
| **Тема 7.**  **Профессионально-прикладная физическая подготовка**  **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **Содержание учебного материала** | **6** | **ЛРВ1, ЛРВ2, ЛР5, ЛР9,**  **МР1**  ОК 01, ОК 04, ОК 0  ПК 1.1,  ПК 1.2 |
| **Лекции** | **20** |
| **Практические и лабораторные занятия** | 20 |
| Практическое занятие №45 Важность здорового образа жизни человека |
| Практическое занятие №46 Техника безопасности при проведении занятий ППФП |
| Практическое занятие №47 Формирование двигательных умений |
| Практическое занятие №48 Формирование двигательных умений; сдача норматива - пресс |
| Практическое занятие №49-50 Развитие общей выносливости |
| Практическое занятие №51-52 Развитие ловкости |
| Практическое занятие №53-54 Развитие гибкости |
| Практическое занятие №55-56 Развитие двигательных качеств; сдача норматива-отжимание |
| Практическое занятие №57-58 Развитие общей выносливости; сдача норматива-подтягивание / юноши |
| Практическое занятие №59-60 Развитие двигательных качеств; сдача норматива-прыжок в длину с места |
| Практическое занятие №61-62 «Здоровый образ жизни», «Утренняя гимнастика» |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **4** |
| Самостоятельная работа обучающихся №73-80. Рефераты на темы: «Коррекция веса» и «Негативное влияние вредных привычек человека» |
| **Тема 8.**  **Физическое совершенствование**  **Атлетическая гимнастика** | **Содержание учебного материала** | **4** | **ЛРВ1, ЛРВ2, ЛР9,**  **МР4**  ОК 01, ОК 04, ОК 0  ПК 1.1,  ПК 1.2 |
| **Практические и лабораторные занятия** | 4 |
| Практическое занятие №63-64 Техника безопасности при проведении занятий в спортивном зале |
| Практическое занятие №65-66 Общеразвивающие упражнения |
| Практическое занятие №67-68 Специальные упражнения для определенных групп мышц |
| Практическое занятие №69-70 Упражнения с собственным весом тела |
| Практическое занятие №71-74 Строевые и гимнастические упражнения |
| Практическое занятие №75-78 Упражнения с отягощением |
| Практическое занятие №79-80 Гигиена при занятиях физической культурой |
| Практическое занятие №81-82 «Занятия в тренажерных залах», «Гигиенические основы» |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **6** |  |
| Самостоятельная работа обучающихся №81-86. Рефераты на темы: «Гигиена человека» и «Личная гигиена спортсмена» |
| **Тема 9.**  **Баскетбол** | **Содержание учебного материала** | **2** | **ЛРВ1, ЛР2, ЛР9, МР5**  ОК 01, ОК 04, ОК 0 |
| **Практические и лабораторные занятия** | 2 |
| Практическое занятие №83-84 Изучение правил игры и техники безопасности |
| Практическое занятие №85-86 Травмы. Оказание первой медицинской помощи |
| Практическое занятие №87-88 Ведение мяча. Передача мяча от груди |
| Практическое занятие №89-92 Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками; одной рукой |
| Практическое занятие №93-96 Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча |
| Практическое занятие №97-100 Учебная игра |
| Практическое занятие №101-102 Совершенствование техники владения мячом |
| Практическое занятие №103-106 «Техника бросков в кольцо», «Тактика игры в нападении» |
| **Тема 10.**  **Волейбол** | **Содержание учебного материала** | **4** | **ЛРВ1, ЛР2, ЛР9, МР5**  ПК 1.1,  ПК 1.2 |
| **Практические и лабораторные занятия** | 4 |
| Практическое занятие №107-110 Изучение правил игры и техники безопасности |
| Практическое занятие №111-114 Совершенствование техники приема и передачи мяча |
| Практическое занятие №115-118 Совершенствование техники подачи мяча. Блокирование |
| Практическое занятие №119-122 Специальные упражнения для развития координации и прыгучести |
| Практическое занятие №123-128 Совершенствование техники нападающего удара |
| Практическое занятие №129-134 Учебная игра |
| Практическое занятие №134-140 «Игра у сетки», «Техника подачи мяча» |
| **Тема 11.**  **Настольный**  **теннис** | **Содержание учебного материала** | **2** | **ЛРВ1, ЛР2, ЛР9, МР5**  ОК 01, ОК 04, ОК 0 |
| **Практические и лабораторные занятия** | 2 |
| Практическое занятие №141-142 Изучение правил и техники безопасности |
| Практическое занятие №143-144 Специальные упражнения для развития координации, скорости, плечевого пояса |
| Практическое занятие №145-148 Техника выполнения подачи и осуществления приема мяча |
| Практическое занятие №149-152 Техника владения мячом. Вращение, подрезка, накат |
| Практическое занятие №153-156 Учебная игра |
| **Тема 12.**  **Мини-футбол** | **Содержание учебного материала** | **4** | **ЛРВ1, ЛР6, ЛР9, МР2**  ОК 01, ОК 04, ОК 0 |
| **Практические и лабораторные занятия** | 4 |
| Практическое занятие №157-158 Правила игры |
| Практическое занятие №159-160 Удары головой |
| Практическое занятие №161-162 Приемы остановка мяча |
| Практическое занятие №163-164 Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги |
| Практическое занятие №165-166 Приемы отбора мяча |
| Практическое занятие №167-170 Тактика защиты |
| Практическое занятие №171-174 Тактика нападения |
| Практическое занятие №175-178 Игра по основным правилам «Мини-футбол» |
| Практическое занятие №179-184 Подведение итогов. Сдача нормативов |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **2** |
| Самостоятельная работа обучающихся №87-92. Рефераты на темы: «Правила игровых видов спорта» и «Методика судейства игр» |
| **Промежуточная аттестация в форме (ДЗ)** | | **2** |  |
| **Всего (макс):** | | **62** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет *«Спортивный зал»*,

*наименование кабинета из указанных в приказе*

оснащенный оборудованием: Баскетбольные щиты с кольцами 2 шт, стойки для крепления баскетбольной сетки, шведская стенка (п*еречисляется основное оборудование кабинета),* техническими средствами обучения: футбольный мяч 6 шт, баскетбольный мяч 6 шт, волейбольный мяч 6 шт, маты гимнастические 6 шт, теннисный стол 2 шт, теннисные ракетки 6 шт, волейбольная сетка, гимнастическая перекладина, набивные мячи, (п*еречисляются технические средства необходимые для реализации программы)*.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

**3.2.1. Основные печатные издания**

1. Физическая культура [Текст]: учебное пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений/ Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевич [и др.] – 6-е изд., испр. – М.: Academia, 2020 – 176с.
2. Физическая культура студента [Текст]: учебник для студентов вузов. /под общ.ред. В.И.Ильинича - М.: Гардарики,2022. – 448с.

**3.2.2. Основные электронные издания**Амосов Н.М. Раздумья о здоровье [Текст] / Н.М. Амосов -2-е изд. – М.: Мол. гвардия ,2020 – 191с.

1. Анатомия человека [Текст]: учебник для студ. высш. учеб. заведений./ под ред.: М.М. Курепина, А.П. Джигова, А.А Никитина.- М.:ИЦ ВЛАДОС, 2021. – 348с.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ   
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Код***  ***ЛР, МР, ПР, ЛРВ*** | ***Результаты обучения*** | ***Методы оценки*** |
| ЛР 1 | Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн) | Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.  Защита рефератов. |
| ЛР 2 | Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности | Итоговый контроль: зачет.  Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.  Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.  Защита рефератов. |
| ЛР 3 | Готовность к служению Отечеству, его защите | Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.  Защита рефератов. |
| ЛР 4 | Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире | Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений. |
| ЛР 5 | Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности | Итоговый контроль: зачет.  Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.  Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.  Защита рефератов. |
| ЛР 6 | Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям | Итоговый контроль: зачет.  Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.  Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.  Защита рефератов. |
| ЛР 7 | Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности | Защита рефератов. |
| ЛР 8 | Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей | Итоговый контроль: зачет.  Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.  Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.  Защита рефератов. |
| ЛР 9 | Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности | Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.  Защита рефератов. |
| ЛР 10 | Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений | Итоговый контроль: зачет.  Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.  Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.  Защита рефератов. |
| ЛР 11 | Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков | Итоговый контроль: зачет.  Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.  Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.  Защита рефератов. |
| ЛР 12 | Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь | Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.  Защита рефератов. |
| ЛР 13 | Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем | Итоговый контроль: зачет.  Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.  Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.  Защита рефератов. |
| ЛР 14 | Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности | Итоговый контроль: зачет.  Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.  Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.  Защита рефератов. |
| ЛР 15 | Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни | Защита рефератов. |
| МР 1 | Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях | Итоговый контроль: зачет. |
| МР 2 | Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты | Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов. |
| МР 3 | Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания | Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов. |
| МР 4 | Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников | Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.  Защита рефератов. |
| МР 5 | Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности | Итоговый контроль: зачет.  Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.  Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.  Защита рефератов. |
| МР 6 | Умение определять назначение и функции различных социальных институтов | Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений. |
| МР 7 | Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей | Итоговый контроль: зачет.  Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.  Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.  Защита рефератов. |
| МР 8 | Владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства | Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов. |
| МР 9 | Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения | Итоговый контроль: зачет.  Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.  Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.  Защита рефератов. |
| ПР 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); | Итоговый контроль: зачет.  Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений. |
| ПР 2 | Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; | Итоговый контроль: зачет.  Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.  Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.  Защита рефератов. |
| ПР 3 | Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; | Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов. |
| ПР 4 | Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; | Итоговый контроль: зачет.  Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.  Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.  Защита рефератов. |
| ПР 5 | Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; | Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов. |
| ПР 6 | Для слепых и слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни; | Итоговый контроль: зачет.  Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.  Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.  Защита рефератов. |
| ПР 7 | для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; | Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.  Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов. |
| ЛРВ 1 | Осознающий себя гражданином и защитником великой страны. | Итоговый контроль: зачет.  Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.  Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.  Защита рефератов. |
| ЛРВ 2 | Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций. | Итоговый контроль: зачет.  Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.  Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.  Защита рефератов. |
| ЛРВ 5 | Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России. | Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.  Защита рефератов. |
| ЛРВ 9 | Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. | Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений. |
| ЛРВ 12 | Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания | Итоговый контроль: зачет.  Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.  Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.  Защита рефератов. |

|  |  |
| --- | --- |
| ПК 1.1.  . | Осуществлять подготовку и обслуживание рабочего места для работы на токарных станках. |
| ПК 1.2 | . Осуществлять подготовку к использованию инструмента и оснастки для работы на токарных станках в соответствии с полученным заданием. |

1. Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022) в отглагольной форме, формируемые общеобразовательной дисциплиной [↑](#footnote-ref-1)
2. Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022) [↑](#footnote-ref-2)