

Департамент образования и науки
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
**ФИЛИАЛ БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«ЛАНГЕПАССКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
В ГОРОДЕ ПОКАЧИ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД. 09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

основной профессиональной образовательной программы
подготовки квалифицированных рабочих, служащих
по специальности

**21.02.01 РАЗРАБОТКА И ЭКСПЛУАТАЦИЯ НЕФТЯНЫХ И ГАЗОВЫХ
МЕСТОРОЖДЕНИЙ**
базовой подготовки

г. Покачи
2025 г.

СОГЛАСОВАНО
ПЦК преподавателей
общеобразовательного цикла
Протокол № 5 от 23.04.2025 г.
Председатель Анисей - В.М.Абдусемедова

ОДОБРЕНО
Педагогическим советом
Протокол № 22 от 05.05.2025г.

Организация-разработчик:

Филиал БУ «Лангепасский политехнический колледж» в г.Покачи

Разработчик:

Кузьминская Л.А. преподаватель высшей квалификационной категории

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основании примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (ФГБОУ ДПО ИРПО, 2024 г.); в соответствии с Приказом Минпросвещения России от 08.11.2023 N 833 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений" (Зарегистрировано в Минюсте России 04.12.2023 N 76249).

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы СПО

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений.

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
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 	<p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 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;</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	<p>разрешения проблем;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: <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 	<p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 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</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	<p>участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>Овладения универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; 	<p>ПРБ 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);</p> <p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 3. Владение основными способами</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	<ul style="list-style-type: none"> - 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; 	<p>самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 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;</p> <p>ПРБ 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
ПК 5.2. Осуществлять производственные работы на нефтяных и газовых месторождениях с учетом требований охраны труда, промышленной, пожарной и экологической безопасности.		Осуществлять производственные работы на нефтяных и газовых месторождениях с учетом требований охраны труда, промышленной, пожарной и экологической безопасности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	72
в т. ч.	
Основное содержание	72
в т. ч.:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	58
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	№ урока	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем аудиторных часов	Формируемые компетенции
Раздел 1			2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Физическая культура, как часть культуры общества и человека				
Основное содержание			2	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала		2	
	1.	Современное представление о ФК: основные понятия; основные направления развития ФК в обществе и их формы.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	1	
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности				
Раздел № 2 Легкая атлетика, кроссовая подготовка			16	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.1 Определение физической подготовленности.	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		4	
	3	Техника бега на короткие дистанции.	1	
	4	Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники бега.	1	
	5	Техника бега на длинные дистанции;	1	
	6	Бег по дистанции с максимальной скоростью, финиширование	1	
	Практические занятия		10	
Тема 2.2 Техника низкого старта. Техника бега на средние дистанции.	7	Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта.	1	
	8	Установка колодок для низкого старта. Бег по дистанции.	1	
	9	Техника бега на средние и длинные дистанции.	1	
	10	Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники	1	

Наименование разделов и тем	№ урока	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем аудиторных часов	Формируемые компетенции
		двигательных действий.		
	11	Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.	1	
Тема 2.3 Эстафетный бег	12	Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.4 Прыжок в длину с разбега «Согнув ноги»	13	Техника выполнения прыжка с разбега и с места. Выполнение прыжка согнув ноги», разбег,отталкивание, полет, приземление	1	
Тема 2.5. Метание гранаты	14	Метание гранаты в цель и на дальность.	1	
	15	Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1	
	16	Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1	
Раздел 3. Волейбол				
Тема 3.1. Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		12	
	17	Техника безопасности игры. Правила игры.	1	
	18	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача,	1	
Тема 3.2 Нападающий удар, техника нападения	19-20	Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину	2	
Тема 3.3.Тактика нападения	21-22	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе,	2	
Тема 3.4. Техника защиты. Тактика защиты	23-24	Блокирование, тактика нападения, Игра по правилам.	2	
	25-26	Тактика защиты. Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	
	27-28	Техника безопасности игры. Правила игры.	2	
Раздел 4. Основная гимнастика				6
		Содержание учебного материала		

Наименование разделов и тем	№ урока	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем аудиторных часов	Формируемые компетенции	
Тема 4.1 Строевые упражнения	29	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	1		
	30	Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	1		
Тема 4.2. ОРУ	31	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом.	1		
Тема 4.3. Прикладные упражнения	32	Выполнение общеразвивающих упражнений в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.	1		
	33	Выполнение прикладных упражнений: лазанье и перелазание, метание и ловля; поднимание и переноска груза, прыжки.	1		
	34	Контрольная работа за 1 п/г	1		
Раздел 5. Лыжная подготовка					
Тема 5.1 Техника безопасности	Содержание учебного материала		14		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия				
	35	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях	1		
36	Первая помощь при травмах и обморожениях	1			
Тема 5.2. Попеременные и одновременные лыжные ходы.	37-38	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные Преодоление подъемов и препятствий.	2		
	39-40	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2		
Тема 5.3. Тактика в лыжных гонках.	41-42	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др	2		
	43-44	Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	2		
	45-46	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	2		
	47-48	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др	2		
Раздел 6. Атлетическая гимнастика			6		
Тема 6.1. Составление	Содержание учебного материала			ОК 01, ОК 04,	

Наименование разделов и тем	№ урока	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем аудиторных часов	Формируемые компетенции
и выполнение комплексов атлетической гимнастики	Практические занятия		6	ОК 08
	49	Физические упражнения для развития основных мышечных групп	1	
	50	Физические упражнения для развития основных мышечных групп	1	
	51	Физические упражнения для развития основных мышечных групп	1	
	52	Физические упражнения для развития основных мышечных групп	1	
	53	Физические упражнения для развития основных мышечных групп	1	
	54	Физические упражнения для развития основных мышечных групп	1	
Раздел №7 Баскетбол.			8	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 7.1. Способы владения мячом, передачами мяча.	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		8	
	55	Техника безопасности игры.	1	
	56	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком),	1	
	57	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват,	1	
Тема 7.2. Тактические взаимодействия игроков.	58	Приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения,	1	
	59	Игра по упрощенным правилам баскетбола	1	
	60	Игра по правилам.	1	
	61	Тактика защиты. Правила игры.	1	
	62	Тактика нападения в баскетболе. Игра по правилам.	1	
Тема 8. Легкая атлетика			8	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 8.1. Нормативы	Содержание учебного материала		8	
	Практические занятия		8	

Наименование разделов и тем	№ урока	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем аудиторных часов	Формируемые компетенции
комплекса ВФСК ГТО	63	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование;	1	
	64	Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши); Сдача нормативов	1	
	65	Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши);	1	
	66	Бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м; Сдача нормативов	1	
	67	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;	1	
	68	Эстафетный бег 4'400 м; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Сдача нормативов	1	
	69	Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; толкание ядра;	1	
	70	Эстафетный бег 4'100 м; Толкание ядра.	1	
	71-72	Дифференцированный зачет	2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

3.1. Для реализации программы дисциплины предусмотрены спортивные сооружения: (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины; оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины; плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

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

Легкая атлетика

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

Ядро для толкания

Общefизическая подготовка

Переключатель навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

Лыжный спорт

Стеллаж для хранения лыж

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

стойки для прыжков в высоту, переключатель для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1. Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет электронные образовательные и информационные ресурсы:

<http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> — научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
<http://zdd.1september.ru/> — газета «Здоровье детей»
<http://spo.1september.ru/> — газета «Спорт в школе»
<http://kzg.narod.ru/> — журнал «Культура здоровой жизни»
<http://teoriya.ru/ru> — журнал «Теория и практика физической культуры».
<http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/> — журнал «Физическая культура. Всё для учителя!»
Методические материалы

<http://www.infosport.ru> Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте. Каталог интернет-ресурсов. Отраслевой банк данных. Спортивный фотобанк. Календарь региональных мероприятий. Государственные и общественные спортивные организации.

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 Методсовет. Методический портал учителя физической культуры

<https://spo.1sept.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры»

<http://www.fizkult-ura.ru/> Сайт «ФизкультУра»

<http://www.fizkulturavshkole.ru/> Проект создан в помощь учителям физкультуры, тренерам, студентам спортивных ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни. Здесь отражена классика преподавания физической культуры, а также современные методы и приёмы.

<https://fizcultura.ucoz.ru/> ФИЗКУЛЬТУРА — сайт учителей физической культуры

<http://fizkultura-na5.ru/> На этом сайте собраны материалы, которые охватывают практически все аспекты преподавания физической культуры: программы по физкультуре, здоровьесбережения и видам спорта, календарно- тематическое планирование для всех классов, кроссворды , комплексы упражнений, правила соревнований, приказы Министерства образования и многое другое...

<http://fizkulturnica.ru/> Материалы, размещенные на этом сайте, предназначены для учителей физической культуры, учеников и их родителей.

<http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html> Методика развития взрывной силы ног

<http://ds31.centerstart.ru/> Рекомендации инструктора по физкультуре

<http://www.kazedu.kz/> Комплекс упражнений по физической культуре

<http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php> Праздник День физкультурника

<http://summercamp.ru/> Комплекс упражнений для детей 8-12 лет

<http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm> Примерный комплекс упражнений при нарушении осанки

http://ilive.com.ua/sports/uprazhneniya-dlya-detey-s-dcp_88949i15913.html Упражнения для детей с ДЦП. Лечебная физкультура при ДЦП

<http://www.parentakademy.ru/malysh/gymnastic/13.html> Упражнения для детей с предметами (мяч, скакалка, гантели)

<http://sport-men.ru/> Обучение игры в баскетбол. Обучение технике финиша.

Обучение технике плавания

<http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html> Комплексы ЛФК. Комплексы аутогенной тренировки и релаксации на уроке физической культуры.

Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для формирования осанки. Самомассаж с помощью массажёра

<https://www.uchportal.ru/load/100> Учительский портал. Методические разработки по физической культуре

<http://www.ja-zdorov.ru/blog/gimnastika-dlya-detej-3-4-let-poleznye-fizicheskie-uprazhneniya/> Гимнастика для детей 3-4 Лет. Полезные Физические Упражнения

<http://pedsovet.su/load/98> Сайт «Педсовет» База разработок по физической культуре

<https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/> Сайт «Живи ярко! Живи спортом!» Педагогическая копилка (рабочие программы, тематическое планирование и др.)

https://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144 Современный учительский портал. Разработки уроков физической культуры

<https://uchitelya.com/fizkultura/> Учителя.com Учительский портал. Разработки уроков, спортивных праздников и внеклассных мероприятий. Слайдовые презентации и проекты. Подробные описания комплексов упражнений, правил командных и подвижных игр. Описания техник и упражнений для их отработки.

Планы предметных недель и соревнований

<https://konspektka.ru/fizkultura/> Учебно-методические материалы и разработки по физической культуре

https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura_type-metodicheskoe-posobie/ Методические пособия по физической культуре

<https://www.lurok.ru/categories/17?page=1> Современный урок физической культуры

<https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/> Видеоуроки по физкультуре и другие полезные материалы для учителя физкультуры

http://pculture.ru/uroki/otkritie_uroki/ Физическая культура. Сайт для учителей и преподавателей Физкультуры

<https://fb.ru/article/387878/bazovye-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie> Базовые виды спорта

https://studme.org/121201244106/meditsina/vidy_sovremennogo_sporta Виды современного спорта

<http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniya-Voronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf> Гимнастика и методика преподавания.

2. Печатные издания для реализации общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»:

Ангелова О. Ю. Основы инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. М.: Лань, 2023. 102 с.

Андриянова Е. Ю. Спортивная медицина. М.: Юрайт, 2023. 342 с.

Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2023. 182 с.

Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2023. 182 с.

Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2022. 312 с.

Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.

Королев А. С. Круговая тренировка как средство массовой физической подготовки студентов. Учебное пособие для вузов. М.: Лань, 2023. 68 с.

Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.

Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.

Кулиненко О. С., Лапшин И. А. Биохимия в практике спорта. М.: Юрайт, 2019. 181 с.

Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.

Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания. М.: Юрайт, 2023. 280 с.

Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2021. 221 с.

Спортивные игры: правила, тактика, техника / Под ред. Конеевой Е.В. М.: Юрайт, 2024. 345 с.

3.3. Используемые образовательные технологии

С целью достижения запланированных результатов обучения и формирования соответствующих общих и профессиональных компетенций, обеспечивающих реализацию требований ФГОС СПО и работодателей, реализации модульно-компетентного, системно-деятельностного подхода в учебном процессе по данной дисциплине используются активные методы обучения в сочетании с традиционными видами учебной работы (беседа, лекция, семинар, практическая работа, просмотр видеофильмов, разбор конкретных ситуаций, групповые дискуссии. Обучение строится с применением традиционных здоровьесберегающих технологии, ИКТ, кейс-технологий, проведение занятий с применением деловых и ролевых игр, защиты индивидуальных и групповых проектов.

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Темы 1.1, 1.2 П/-о/с ¹ : Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	составление словаря терминов, либо кроссворда защита презентации/доклада-презентации выполнение самостоятельной работы
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Темы 1.1,1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, составление профессиограммы заполнение дневника самоконтроля защита реферата составление кроссворда
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Темы 1.1,1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	фронтальный опрос контрольное тестирование составление комплекса упражнений оценивание практической работы тестирование тестирование (контрольная работа по теории) демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) сдача нормативов ГТО выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ПК 5.2. Осуществлять производственные работы на нефтяных и газовых месторождениях с учетом требований охраны труда,	Темы 1.1,1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	фронтальный опрос контрольное тестирование составление комплекса упражнений оценивание практической работы тестирование

промышленной, пожарной экологической безопасности.	и	тестирование (контрольная работа по теории)
---	---	--

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ
ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Дополнения и изменения в рабочую программу учебной дисциплины (модуля)

(наименование рабочей программы учебной дисциплины или модуля)

**по специальности
(профессии)** _____

(наименование специальности (профессии))

на _____ учебный год

В рабочую программу учебной дисциплины (модуля) внесены следующие изменения:

Дополнения и изменения рассмотрены на заседании ПЦК

(наименование ПЦК)

Протокол № _____ от « _____ » _____ 20 ____ г.

Председатель ПЦК _____ / _____ /