

УТВЕРЖДАЮ  
Директор колледжа  
 С.М. Ким  
«02» сентября 2021 г.



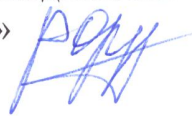
## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### ОУП.06 Физическая культура

Уровень образования:	среднее профессиональное
Специальность подготовки:	09.02.07 Информационные системы и программирование
Уровень подготовки:	базовый
Наименование квалификации:	Программист
Уровень образования для приема на обучение по ППССЗ:	основное общее образование
Форма обучения:	очная
Курс:	1
Семестр:	1-2
Нормативный срок обучения:	3 года 10 мес.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее - ФГОС СОО), утвержденного приказом Минобрнауки России от 9 декабря 2016 года № 1547 (действующая редакция), Письмом Минобрнауки России от 20 июля 2015 года № 06-846 «Методические рекомендации по организации учебного процесса по очно-заочной и заочной формам обучения в образовательных организациях, реализующих основные профессиональные образовательные программы среднего профессионального образования» и с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28.06.2016 №2/16-з).

Разработчики: Оруджев Р.С., преподаватель АН ПОО «Колледж информационных технологий и финансов»



Рабочая программа учебного предмета рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных учебных предметов  
Протокол от «01» сентября 2021 г.. № 1

Председатель предметно-цикловой комиссии  Дежина О.А.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр
1. Пояснительная записка	4
2. Результаты освоения учебного предмета	4
3. Содержание учебного предмета	7
4. Воспитательные мероприятия для учебного предмета	10
5. Тематическое планирование учебного предмета	12
6. Характеристика основных видов деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	18
7. Условия реализации программы учебного предмета	20
8. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета	21
9. Лист регистрации введения в действие и внесения изменений	25

## **1. Пояснительная записка**

1.1 Рабочая программа учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Учебный предмет «Физическая культура» относится к общим учебным предметам и изучается на базовом уровне.

1.2 Изучение учебного предмета «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

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

Учебный предмет позволяет обеспечить формирование, как предметных умений, так и универсальных учебных действий обучающихся, а также способствует достижению определённых во ФГОС СОО личностных результатов, которые в дальнейшем позволят обучающимся применять полученные знания и умения для решения различных жизненных задач.

## **2. Результаты освоения учебного предмета**

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

### **Личностные результаты освоения учебного предмета:**

1) сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувств ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения к государственным символам

(гербу, флагу, гимну);

2) сформированность гражданской позиции 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;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

5) сформированность толерантного сознания и поведения 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;

6) сформированность нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

7) 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;

8) сформированность эстетического отношения к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

9) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

10) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

### **Метапредметные результаты освоения учебного предмета:**

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;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности,

эффективно разрешать конфликты;

3) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

4) 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.

### **Предметные результаты освоения учебного предмета:**

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 предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, 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 игровой и соревновательной деятельности.

### **3. Содержание учебного предмета**

#### **Введение.**

#### **Теоретическая часть.**

#### **Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.**

Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья современное состояние здоровья молодежи. Двигательная активность.

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры.

Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.

Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.

Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание.

#### Самостоятельная работа обучающихся:

Изучение информации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Заполнение личной карточки результатов контрольных измерений физической подготовки.

#### **Практическая часть**

#### **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.

#### **Кроссовая подготовка. Легкая атлетика.**

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

Кроссовая подготовка: высокий старт, стартовый разгон, финиширование; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши)

Легкая атлетика: бег 100м, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: перешагивания, «ножницы»; метание гранаты весом 500г (девушки) и 700 г (юноши).

#### Самостоятельная работа обучающихся:

Легкоатлетические кроссы:

1. Бег на короткие дистанции до 30 м, Бег 60 м.

2. челночный бег 5\*10м, 5\*60м
3. Специальные беговые упражнения.
4. Комплексы ОФП. Упражнения на гибкость.
5. Метание теннисного мяча.
6. Равномерный бег. Преодоление препятствий.

### **Гимнастика. Атлетическая гимнастика.**

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

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки). 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.

#### Самостоятельная работа обучающихся:

Отработка комплекса общеразвивающих упражнений. Группировка из положения присед; кувырки вперед, назад; перекаты вперед, назад; «мост» из положения, лежа на спине. Стойка на голове и руках. Упражнения на гибкость.

### **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.

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

#### Самостоятельная работа обучающихся:

Изучение правил первой помощи при травмах и обморожениях.

### **Спортивные игры. Волейбол. 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 ско-



ростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности самостоятельности.

Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Прием мяча. Техника приема мяча снизу. Прием мяча сверху. Упражнения в парах. Игра в паре. Техника передачи мяча сверху. Работа в парах. Техника нижней и верхней прямой подачи мяча. Учебная игра. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.

Баскетбол. Техника безопасности игры. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Техника броска мяча одной рукой по кольцу. Техника броска мяча по кольцу двумя руками. Учебная игра по упрощенным правилам. Двухсторонняя игра.

#### Самостоятельная работа обучающихся:

Волейбол. Игра по правилам

Игра по упрощенным правилам волейбола.

Баскетбол. Игра по правилам.

Игра по упрощенным правилам баскетбола.

### **Прикладная физическая подготовка**

#### **Элементы единоборства**

Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.

Дзюдо, самбо, греко-римская, вольная борьба формируют психофизические навыки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение), обучают приемам самозащиты и защиты, развивают физические качества (статическую и динамическую силу, силовую выносливость, общую выносливость, гибкость).

Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д. Силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.

#### Самостоятельная работа обучающихся:

Изучение правил соревнований по одному из видов единоборств. Силовые упражнения и единоборства в парах.

## **4. Воспитательные мероприятия для учебного предмета**

## «Физическая культура»

Воспитательные мероприятия для учебного предмета «Физическая культура»	Личностные результаты реализации программы воспитания	
	ЛР для данного мероприятия	Какие ЛР могут быть реализованы на учебном предмете
1. Мероприятия для обучающихся с выездом на природу «Спортивный выходной»	ЛР 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11	1) сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувств ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения к государственным символам (гербу, флагу, гимну); 2) становление гражданской позиции 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; 3) готовность к служению Отечеству, его защите; 4) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; 5) сформированность толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с
2. «Спорт для всех»: легкоатлетический кросс	ЛР 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11	
3. Соревнования по прыжкам через скакалку и по прыжкам в длину с места	ЛР 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10	
4. Турнир по волейболу	ЛР 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10	
5. «Сильные, смелые, ловкие».	ЛР 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10	
6. «А ну-ка, девушки!»	ЛР 1,2,4,5,6,7,8,9,10,11	

		<p>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;</p> <p>6) сформированность нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</p> <p>7) 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;</p> <p>8) сформированность эстетического отношения к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</p> <p>9) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>10) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.</p>
--	--	---

## 5. Тематическое планирование учебного предмета

### 5.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы по очной форме обучения

Виды учебной работы	Объем часов		
	Итого	1 сем	2 сем
Объем образовательной программы	122	48	74
Самостоятельная работа	4	2	2
Консультации	2	-	2
Во взаимодействии с преподавателем	116	46	70
в том числе:			
лекции, уроки	4	2	2
практические занятия	112	44	68
Промежуточная аттестация <i>дифференцированный зачет – 1 семестр;</i> <i>дифференцированный зачет - 2 семестр</i>			

## 5.2 Тематический план учебного предмета «Физическая культура»

Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Объем образовательной программы	Самостоятельная работа	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем			
			Всего	Лекции, уроки	Практические занятия	Контрольные работы
1	2	3	4	5	6	7
<b>Раздел 1. Введение.</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	-
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	3	1	2	2	-	-
<b>Раздел 2. Кроссовая подготовка.</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	
Тема 2.1 высокий старт, стартовый разгон, финиширование.	2		2		2	
Тема 2.2 Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).	3	1	2		2	
Тема 2.3 Бег по прямой с различной скоростью.	2		2		2	
Тема 2.4 Бег по пересеченной местности.	3	1	2		2	
<b>Раздел 3. Легкая атлетика.</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	
Тема 3.1. Бег 100 м. Гладкий бег по дистанции.	3	1	2		2	
Тема.3.2. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	3	1	2		2	
Тема.3.3. Прыжки в высоту с разбега способами: «перешагивания», «ножницы».	2		2		2	
Тема.3.4. Метание гранаты массой 500 г (девушки), 700 г (юноши).	2		2		2	

Тема.3.5. Эстафетный бег 4X100 м. Передача эстафеты.	2	1	1		1	
Тема 3.6. Челночный бег.	2	1	1		1	
<b>Раздел 4. Гимнастика. Атлетическая гимнастика.</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
4.1 Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, обручем (девушки).	3	2	1		1	
Тема 4.2 Общеразвивающие упражнения. Упражнения с набивными мячами, обручем (девушки).	3	2	1		1	
Тема 4.3 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения с чередованием напряжения и расслабления, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).	1		1		1	
Тема 4.4 Упражнения для коррекции зрения. Индивидуально подобранные композиции из упражнений выполняемых с различной амплитудой, траекторией, ритмом и темпом.	3	2	1		1	
Тема 4.5 Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	1	1		1	
Тема 4.6 Вольные упражнения. Индивидуально подобранные комплексы из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	2	1	1		1	
<b>Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол</b>	<b>26</b>	<b>6</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	
Тема 5.1 Правила игры в волейбол. Техника безопасности игры. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача.	3	1	2		2	
Тема 5.2. Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	3	1	2		2	
Тема 5.3 Нападающий удар, блокирование, тактика нападения, тактика защиты	3	1	2		2	

Тема 5.4 Игра по упрощенным правилам волейбола.	2		2		2	
Тема 5.5. Двухсторонняя игра.	2		2		2	
Тема 5.6 Правила игры в баскетбол. Техника безопасности игры.	3	1	2		2	
Тема 5.7 Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	3	1	2		2	
Тема 5.8 Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание,	3	1	2		2	
Тема 5.9 Тактика нападения, тактика защиты.	2		2		2	
Тема 5.10. Двухсторонняя игра.	2		2		2	
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка.</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
Тема 6.1 Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Преодоление подъемов и препятствий. Применение мазей и парафинов.	2	1	1		1	
Тема 6.2 Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	1	1		1	
Тема 6.3 Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	1		1		1	
Тема 6.4. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши).	2	1	1		1	
<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>		<b>1</b>		<b>1</b>	
<b>Итого за 1 семестр</b>	<b>48</b>	<b>24</b>	<b>51</b>	<b>2</b>	<b>49</b>	
<b>2 семестр</b>						
<b>Раздел 7. Лыжная подготовка.</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
Тема 7.1 Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Преодоление подъемов и препятствий. Применение мазей и парафинов.	4	2	2		2	
Тема 7.2 Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	4	2	2		2	
Тема 7.3 Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	4	2	2		2	

<b>Раздел 8. Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол</b>	<b>38</b>	<b>14</b>	<b>22</b>		<b>24</b>	
Тема 8.1. Правила игры в волейбол. Техника безопасности игры. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача.	2		2		2	
Тема 8.2. Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	4	2	2		2	
Тема 8.3 Нападающий удар, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2		2		2	
Тема 8.4 Игра по упрощенным правилам волейбола.	4	2	2		2	
Тема 8.5 Игра по правилам.	5	2	3		3	
Тема 8.6 Правила игры в баскетбол. Техника безопасности игры.	2		2		2	
Тема 8.7 Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	4	2	2		2	
Тема 8.8 Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание,	4	2	2		2	
Тема 8.9 Тактика нападения, тактика защиты.	2		2		2	
Тема 8.10 Игра по упрощенным правилам баскетбола.	4	2	2		2	
Тема 8.11 Двухсторонняя игра.	5	2	3		3	
<b>Раздел 9. Кроссовая подготовка.</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	
Тема 9.1 Высокий старт, стартовый разгон, финиширование.	2		2		2	
Тема 9.2 Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).	3	1	2		2	
Тема 9.3 Бег по прямой с различной скоростью	2		2		2	
Тема 9.4 Бег по пересеченной местности.	3	1	2		2	
<b>Раздел 10. Легкая атлетика.</b>	<b>23</b>	<b>7</b>	<b>16</b>		<b>16</b>	
Тема 10.1.Бег 100 м. Гладкий бег по дистанции.	5	2	3		3	
Тема 10.2. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	5	2	3		3	



Тема 10.3. Прыжки в высоту с разбега способами: «перешагивания», «ножницы».	4	1	3		3	
Тема 10.4. Метание гранаты массой 500 г (девушки), 700 г (юноши).	3		3		3	
Тема 10.5. Эстафетный бег 4X100 м. Передача эстафеты.	3	1	2		2	
Тема 10.6. Челночный бег.	3	1	2		2	
<b>Раздел 11. Гимнастика. Атлетическая гимнастика.</b>	<b>13</b>	<b>3</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	
Тема 11.1 Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	5	1	4		4	
Тема 11.2. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с набивными мячами, обручем (девушки).	3	1	2		2	
Тема 11.3. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, обручем (девушки).	3	1	2		2	
Тема 11.4. Вольные упражнения. Индивидуально подобранные комплексы из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	2		2		2	
<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	
<b>Итого за 2 семестр</b>	<b>74</b>	<b>32</b>	<b>66</b>	<b>-</b>	<b>66</b>	
<b>Всего</b>	<b>122</b>	<b>56</b>	<b>117</b>	<b>2</b>	<b>115</b>	

## 6. Характеристика основных видов деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<b>Теоретическая часть</b>	
1. Введение.	<p>Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</p> <p>Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
<b>Практическая часть</b>	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	
2. Кроссовая подготовка. Легкая атлетика.	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4x100 м, бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: перешагивания, «ножницы».</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов</p>
3. Гимнастика. Атлетическая гимнастика	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>
4. Лыжная подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжника.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях</p>

	<p>лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.</p>
5. Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p>
6. Прикладная физическая подготовка. Элементы единоборства	<p>Освоение силовых упражнений и единоборства в парах. Овладение приемами страховки. Освоение техники самоконтроля на занятиях единоборствами.</p>
Внеаудиторная Самостоятельная работа	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.</p> <p>Соблюдение техники безопасности.</p>

## **7. Условия реализации программы учебного предмета**

### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы предмета**

#### **7.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Программа учебного предмета реализуется в спортивный зале.

N п/п	Оборудование	Технические средства обучения	Количество рабочих мест
1	Многофункциональный зал игровых видов спорта общей площадью с разметкой для игры в мини-футбол, большой теннис, баскетбол,		216 м2 (9×24 м)

	волейбол, бадминтон		
3	Кабинет преподавателя	Компьютер с комплектом лицензированного программного обеспечения и подключением к сети Интернет.	1
5	Стенка гимнастическая, козел гимнастический, доска наклонная универсальная, гимнастический снаряд, перекладина		1
6	Гири, гантели (наборные)		2x10
7	Кардиотренажеры		4
7	Маты гимнастические		20
8	Коврик индивидуальный		120
9	Канат для перетягивания		1
10	Скакалка гимнастическая		110
11	Стойки волейбольные универсальные		1
12	Сетка волейбольная, сетка для переноса и хранения мячей, набор для подвижных игр		1
13	Мяч волейбольный, мяч баскетбольный		50
14	Мяч гимнастический, мяч набивной (1кг, 2 кг, 3 кг)		20
15	Конусы, фишки		30
16		Шагомер электронный, пульсометр, секундомер, компрессор для накачивания мячей, насос универсальный	1
17	Медицинская аптечка		1

## 7.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

### Основные источники:

1. Андрюхина Т.В. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень.: учебник для общеобразоват. организаций / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова; под ред. Виленского М.Я. – М.: Русское слово, 2017.-176 с.

### Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - Режим доступа <http://www.minstm.gov.ru/>  
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России - Режим доступа <http://www.olympic.ru/>

## 8. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий и др.

<b>Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>Личностные результаты</b> освоения учебного предмета:</p> <p>1) сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувств ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения к государственным символам (гербу, флагу, гимну);</p> <p>2) становление гражданской позиции 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;</p> <p>3) готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>4) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</p> <p>5) сформированность толерантного сознания и поведения 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;</p> <p>6) сформированность нравственного сознания и поведения на основе усвоения</p>	<p>Контроль и оценка выполнения практических заданий.</p> <p>Оценка выполнения сообщений.</p> <p>Оценка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы.</p> <p>Промежуточная аттестация</p>

<p>общечеловеческих ценностей;</p> <p>7) 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;</p> <p>8) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>9) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</p> <p>10) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности</p>	
<p><b>Метапредметные результаты</b> освоения учебного предмета:</p> <p>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;</p> <p>2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>3) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</p> <p>4) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых дей-</p>	<p>Контроль и оценка выполнения практических заданий.</p> <p>Оценка выполнения сообщений.</p> <p>Оценка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы.</p> <p>Промежуточная аттестация</p>

<p>ствий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p>	
<p><b>Предметные результаты</b> освоения учебного предмета:</p> <p>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>2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>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>5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Контроль и оценка владения физическими упражнениями разной функциональной направленности.</p> <p>Контроль, оценка владения техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, их активное применение в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Промежуточная аттестация.</p>

## 9. Лист регистрации введения в действие и внесения изменений

<b>Учебный год</b>	<b>Содержание изменения</b>	<b>Реквизиты документа об утверждении</b>
2021/2022 учебный год	п. 4 Воспитательные мероприятия для учебного предмета «Физическая культура» ( на основании ФЗ от 31.07.2020г. №204- ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» (действующая редакция).	Протокол заседания ПЦК № 1 от 01.09.2021 г.