

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области «Суходожский многопрофильный техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета**  
**ООД.01.09 Физическая культура**

Сухой Лог

2024

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе требований

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 43.01.09. Повар, кондитер;
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования;
- Рабочей программы воспитания по профессии 43.01.09. Повар, кондитер;
- Рекомендаций по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования;
- Примерной рабочей программы общеобразовательного предмета «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций.

Разработчик: Колчеданцева М.В, преподаватель ГАПОУ СО «Сухоложский многопрофильный техникум»

## Содержание

Пояснительная записка .....	4
Объем учебного предмета .....	7
Содержание учебного предмета.....	8
Планируемые результаты освоения учебного предмета .....	11
Тематическое планирование учебного предмета .....	16
Условия реализации программы учебного предмета.....	20
Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета.....	21

## Пояснительная записка

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла (базовые) основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования.

«Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Содержание программы «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 устойчивости 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.

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций и личностных результатов:

ОК.1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК.04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся, посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная, спортивно - оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной подготовкой, введение в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает на формирование интересов и потребностей студентов в регулярных занятиях физической культурой и спортом, на творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, в самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для дальнейшего профессионального роста самосовершенствования, конкурентоспособности на современном рынке труда.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; ведение здорового образа жизни; саморазвитие.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкая атлетика, кроссовая подготовка, гимнастика, спортивные игры) дополнительно предлагаются нетрадиционные виды спорта (атлетическая гимнастика, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.).

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о состоянии здоровья, физического развития, двигательной подготовленности студента. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в какой целесообразно заниматься обучающимся: в основной, подготовительной, специальной и освобожденные.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения СПО с получением среднего общего образования.

В рабочей программе представлено **профессионально-ориентированное содержание** учебного предмета, предполагающее ситуативное использование учебного материала с профессиональным содержанием практического характера, способствующее

формированию устойчивой мотивации и ценностного отношения к получаемой специальности, профессионально значимых качеств личности, общих компетенций.

### Объем учебного предмета

Объем учебного предмета	Всего академических часов
Общая трудоёмкость учебного предмета	72
в том числе	
Во взаимодействии с преподавателем	72
в том числе	
лекции, уроки	0
практические занятия	72
Самостоятельная работа обучающихся	0
Дифференцированный зачет	2

## Содержание учебного предмета

Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

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

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

1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

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

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

2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

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

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

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

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

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.



## 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

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

### 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.

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

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

### 2. 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, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

### 3. Гимнастика.

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

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

### 4. Волейбол

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

## 5. Баскетбол

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

## 6. Физкультурный комплекс ГТО.

Виды спорта по выбору. Армрестлинг. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Физкультурный комплекс ГТО.

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

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

## 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее — ППФП) — это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Основное назначение ППФП — направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляет повышенные требования конкретная профессиональная деятельность, а также выработка функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности и формирование прикладных двигательных умений и навыков.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты**

В рамках программы учебного предмета Физическая культура обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРБ):

- Готовность к служению Отечеству, его защите
- Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
- 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
- Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
- Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
- 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
- Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
- Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков

### **Метапредметные результаты**

- 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
- Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
- 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
- Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
- 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
- Готовность к служению Отечеству, его защите

- Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

- Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.

Освоение учебного предмета способствует формированию общих компетенций:

ОК.1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК.04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Интеграция требований ФГОС СПО и ФГОС СОО к результатам освоения образовательной программы  
в разрезе учебного предмета

Общие компетенции	Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<p>ОК.01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p>	<p>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>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>Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
<p>ОК.04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p>	<p>Сотрудничать со сверстниками, продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; использовать системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p>	<p>Сотрудничать с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>Правила по игровым видам спорта (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис и др.), основные физические качества, основы межличностных отношений.</p>	<p>Владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в совместной игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Базовые виды спорта и их технические приемы используемые в командных соревнованиях;</p>

<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-применять свои способности к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>- самостоятельно использовать элементы физической культуры как составляющую доминанты здоровья;</li> <li>- самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- Владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, индивидуальные особенности своего организма;</li> <li>- средства и методы развития основных физических качеств;</li> <li>особенности самостоятельного использования навыков</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурой, оздоровительной и социальной практике;</li> <li>- успешно переносить теоретические знания по выполнению упражнений на практику.</li> <li>- методы здоровьесберегающих и информационных технологий;</li> <li>- основы базовой культуры личности.</li> <li>- составлять целостные двигательные действия из отдельных элементов;</li> <li>- основные способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> </ul>	<p>владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</li> <li>- основные аспекты о Всероссийском физкультурно - спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</li> <li>- методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении, средства профилактики перенапряжения.</li> </ul>
---	--	---	---

	профессиональной адаптивной физической культуры в трудовых и жизненных ситуациях;		
--	---	--	--





### Тематическое планирование учебного предмета

Номер урока	Наименование раздела, темы	Содержание учебного материала (в том числе профессионально-ориентированное)	Количество академических часов во взаимодействии с преподавателем	В том числе		СР	Формируемые компетенции
				Л, УР	ПЗ		
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ФОРМИРОВАНИЕ ЗОЖ</b>							
1-2	Тема 1. Здоровый образ жизни	Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении. Цели и задачи физической культуры	2		2		ОК.01, ОК 04, ОК 08
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>							
			<b>8</b>				
3-4	Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2		2		ОК.01, ОК 04, ОК 08
5-6	Тема 2.3 Совершенствование техники длительного бега	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	2		2		ОК.01, ОК 04, ОК 08
7-8	2.4 Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	2		2		ОК.01, ОК 04, ОК 08
<b>ГИМНАСТИКА</b>							
			<b>8</b>				
9-10	Тема 3.1. Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой; страховка партнера на снарядах	Правила техники безопасности по гимнастике; страховка партнера на снарядах	2		2		ОК.01 ОК 04, ОК 08
11-12	Тема 3.2 Строевые приемы	Практическое занятие. Отработка строевых приемов.	2		2		ОК.01 ОК 04, ОК 08
13-14	Тема 3.3. Упражнения на брусьях (юноши). Упражнения на бревне (девушки)	Брусья (юноши): висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Разучивание и выполнение связок на снаряде	2		2		ОК.01 ОК 04, ОК 08

		Бревно (девушки): наскок, ходьба, полушагат, уголок, равновесие, повороты, соскок. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений					
15-16	Тема 3.4 Составление комплекса ОРУ	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминология	2		2		ОК.01 ОК 04, ОК 08
<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>			<b>6</b>				
17-18	Тема 4.1 Стойка игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП.	2		2		ОК.01 ОК 04, ОК 08
19-20	Тема 4.2 Приемы и передача мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2		2		ОК.01 ОК 04, ОК 08
21-22	Тема 4.3 Нижняя прямая и боковая передача. ОФП	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2		2		ОК.01 ОК 04, ОК 08
<b>БАСКЕТБОЛ</b>			<b>6</b>				
23-24	Тема 5.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2		2		ОК.01 ОК 04, ОК 08
25-26	Тема 5.2 Передача мяча. ОФП	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	2		2		ОК.01 ОК 04, ОК 08
27-28	Тема 5.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2		2		ОК.01 ОК 04, ОК 08
<b>ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП)</b>			<b>2</b>				
29-30	Тема 6.1. Сущность и содержание ППФП	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств.	2		2		ОК.01 ОК 04, ОК 08
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>			<b>14</b>				
31-32	Тема 7.1. Инструктаж по технике безопасности. Техника попеременного двухшажного хода.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Выполнение имитации положения туловища, рук и ног в движении. Совершенствование цикла движений	2		2		ОК.01 ОК 04, ОК 08
33-34	Тема 7.2. Техника попеременного двухшажного хода.	Практическое занятие. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Выполнение имитации	2		2		ОК.01 ОК 04,

		положения туловища, рук и ног в движении. Совершенствование цикла движений.					OK 08
35-36	Тема 7.4. Техника поворота в движении «переступанием» и «упором».	Совершенствование техники поворота в движении «переступанием» и «упором».	2		2		OK.01 OK 04, OK 08
37-38	Тема 7.5 Техника перехода с хода на ход.	Совершенствование техники одновременных ходов, подъёмов и спусков на учебно-тренировочном круге и склоне. Совершенствование основной стойки лыжника. Совершенствование скользящего шага по разметкам. Совершенствование техники перехода с хода на ход.	2		2		OK.01 OK 04, OK 08
39-40	Тема 7.6. Одновременные и попеременные ходы: классически иконьковый	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ по типу утренней гимнастики. Совершенствование одновременных и попеременных классических и коньковых ходов. Общая физическая подготовка.	2		2		OK.01 OK 04, OK 08
41-42	Тема 7.7 Прохождение дистанции 3000 метров–девушки, 5000 метров – юноши	Практическое занятие. Прохождение дистанции 3000 метров – девушки, 5000 метров - юноши.	2		2		OK.01 OK 04, OK 08
<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>			<b>10</b>				
43-44	Тема 8.2.Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2		2		OK.01 OK 04, OK 08
45-46	Тема 8.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2		2		OK.01 OK 04, OK 08
47-48	Тема 8.4.Верхняя прямая подача. ОФП	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	2		2		OK.01 OK 04, OK 08
49-50	Тема 8.4 Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОФП	2		2		OK.01 OK 04, OK 08
<b>БАСКЕТБОЛ</b>			<b>8</b>				
51-52	Тема 9.1.Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП.	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2		2		OK.01 OK 04, OK 08
53-54	Тема 9.2. Передачи мяча. ОФП	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	2		2		OK.01 OK 04, OK 08
55-56	Тема 9.3.Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2		2		OK.01 OK 04, OK 08

57-58	Тема 9.4.Техника штрафных бросков. ОФП	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2		2		ОК.01 ОК 04, ОК 08
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>			<b>10</b>				
59-60	Тема 10.1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2		2		ОК.01 ОК 04, ОК 08
61-62	Тема 10.2. Техника спортивной ходьбы	Техника ходьбы. Специальные упражнения.	2		2		ОК.01 ОК 04, ОК 08
62-64	Тема 10.3.Совершенствование техники длительного бега	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	2		2		ОК.01 ОК 04, ОК 08
65-66	Тема 10.4. Прыжки в длину с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись».	Совершенствование техники прыжков. Специальные упражнения. Комплекс ОФП.	2		2		ОК.01 ОК 04, ОК 08
67-68	Тема 10.5 Метание мяча, гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	Практическое занятие. Совершенствование техники метания.	2		2		ОК.01 ОК 04, ОК 08
<b>ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ КОМПЛЕКС ГТО</b>			<b>4</b>		<b>2</b>		
69-70	Тема 11.1.Упражнения обязательного выполнения испытаний	Специальные упражнения для развития быстроты и силы (бег на 100 м, прыжки в длину, подтягивание или рывок гири, подъем туловища). Комплекс ОФП.	2		2		ОК.01 ОК 04, ОК 08
71-72	<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>		<b>2</b>		



## **Условия реализации программы учебного предмета**

### **Оборудование учебного кабинета:**

Спортивный зал, оснащенный инвентарем и оборудованием: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола, баскетбольные щиты с корзинами, баскетбольные мячи, столы для настольного тенниса, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, ракетки для настольного тенниса, гимнастические коврики, фитболы, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.

Тренажерный зал, оснащенный инвентарем и оборудованием: силовые тренажеры, беговая дорожка, велотренажеры, гантельный ряд, скамья для физических упражнений, силовая рама с грифами и блинами, пояса, лямки, цепи.

Лыжная база, оснащенная инвентарем и оборудованием: лыжи, палки, ботинки, лыжная мазь, подставка для лыж, лыжный станок.

Стадион, оснащенный оборудованием и инвентарем: турник уличный, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

### **Информационное обеспечение**

#### **Дополнительная литература**

1. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с

#### **Электронные образовательные ресурсы**

1. [http://www.bibliofond.ru/download\\_list.aspx?id=14632](http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632)
2. <http://pedsovet.su/load/436>
3. <http://festival.1september.ru>

#### **Электронные информационные ресурсы**

1. <http://fizkultura-na5.ru/>

### Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета проводится в рамках текущей и промежуточной аттестации.

Текущая аттестация проводится на учебных занятиях в соответствии с тематическим планом и технологическими картами занятий.

Промежуточная аттестация проводится с целью контроля освоения обучающимися запланированных результатов освоения учебного предмета.

Порядок проведения текущей и промежуточной аттестации определяется оценочными средствами.

Наименование раздела	Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты	Общие компетенции	Методы контроля и оценки результата
РАЗДЕЛ 1.	- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	- Организовывать работу коллектива и команды - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей - Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, проектов. Зачеты, дифференцированный зачет проводятся в форме сдачи контрольных нормативных тестов по физической подготовленности и тестирования
Раздел 2	потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и	- Организовывать работу коллектива и команды - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности - использовать физкультурно-	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, проектов. Зачеты, дифференцированный зачет проводятся в форме сдачи контрольных нормативных тестов по физической подготовленности и тестирования

			производственной деятельностью;	оздоовительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей - Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	
Раздел 3	- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;	- освоение знаний, полученных источниках информации в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	- Организовывать работу коллектива и команды - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности - использовать физкультурно-оздоовительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей - Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, проектов. Зачеты, дифференцированный зачет проводятся в форме сдачи контрольных нормативных тестов по физической подготовленности и тестирования
Раздел 4	- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;	- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	- Организовывать работу коллектива и команды - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности - использовать физкультурно-оздоовительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей - Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, проектов. Зачеты, дифференцированный зачет проводятся в форме сдачи контрольных нормативных тестов по физической подготовленности и тестирования



				специальности	
Раздел 5	- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	- Организовывать работу коллектива и команды - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей - Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, проектов. Зачеты, дифференцированный зачет проводятся в форме сдачи контрольных нормативных тестов по физической подготовленности и тестирования
Раздел 6	- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физической деятельности;	- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	- Организовывать работу коллектива и команды - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей - Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, проектов. Зачеты, дифференцированный зачет проводятся в форме сдачи контрольных нормативных тестов по физической подготовленности и тестирования
Раздел 7	- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других	формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной	- Организовывать работу коллектива и команды - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, проектов. Зачеты, дифференцированный зачет проводятся в форме сдачи контрольных нормативных тестов

	участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;		деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей - Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	по физической подготовленности и тестирования
Раздел 8	принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;	формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	- Организовывать работу коллектива и команды - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей - Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, проектов. Зачеты, дифференцированный зачет проводятся в форме сдачи контрольных нормативных тестов по физической подготовленности и тестирования