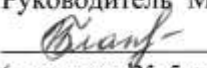


ФИЛИАЛ ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ
"ЧЕРНОГОРСКИЙ ГОРНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ"

РАССМОТРЕНО
на заседании МО преподавателей
Руководитель МО
 И.В. Блажко
(протокол № 5 от 26 июня 2025 г.)

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР
 О.В. Лапса
«27» июня 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*«общеобразовательного цикла»
основной образовательной программы*

*по профессии:
35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства*

I, курс

с. Бея, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ	4
РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	6
ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	8
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	11
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	13
ЛИТЕРАТУРА.....	13
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	14
ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	15
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	18

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины физическая культура предназначена для изучения физической культуре в Филиале ГБПОУ РХ «Черногорский горно-строительный техникум», реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих и служащих.

Программа разработана на основе приказа Минпросвещения Российской Федерации от 23.11.2022 № 1014 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2022 № 71763), в соответствии с Рекомендациями по получению среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения от 01.03.2023 № 05-592), в соответствии с ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины математика (с изменениями, приказ Минпросвещения Российской Федерации от 12.08.2022 г. № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» (Зарегистрирован 12.09.2022 № 70034)

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

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

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

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

В программу включено содержание, направленное на формирование у обучающихся компетенций, необходимых для качественного обучения основной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В Филиале ГБПОУ РХ «Черногорский горно-строительный техникум», реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина физическая культура изучается а общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина физическая культура входит в состав общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования. На изучение дисциплины предусмотрено 72 часов, из которых 6 часов отведено на теоретические занятия, 66 часа – практические занятия. Зачеты проводятся в 1, 2, 3 и 4 семестрах.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

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

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

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

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

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

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей русского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

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

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

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

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

5) физического воспитания:

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

6) трудового воспитания:

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

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

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

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

7) экологического воспитания:

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументировано вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
признавать своё право и право других на ошибки;
развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

В процессе освоения дисциплины физическая культура у обучающихся должны формироваться **общие компетенции:**

Код ОК	Умения	Знания
ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 08.	- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	-укрепления здоровья; формирования ЗОЖ; развитие силы, особенно мышц плечевого пояса и ног, статической выносливости, вестибулярной устойчивости, ловкости, способности сохранять равновесие на высоте и ограниченной опоре, внимания; - формирования прикладных навыков (лазание по лестницам, канату и шесту и др.) - повышение устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды; - воспитания трудолюбия, настойчивости, терпения, смелости.
ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.5 ПК 2.5	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	- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую

	нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; 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;	деятельность; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; 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; самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; оценивать приобретённый опыт.
--	--	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
В том числе:	
Теоретические занятия	6
Практические занятия	66
Промежуточная аттестация по дисциплине физическая культура	осуществляется в виде зачета по дисциплине в каждом из 2 семестрах.

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)
Основы здорового образа жизни.	Умение разъяснять понятие: здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Уметь проводить: самоконтроль занимающихся. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. 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. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств
Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	Уметь разъяснять понятия: Средства физической культуры и регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные принципы изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно эмоционального, психологического и психофизиологического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Умение разъяснять понятия: Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. 21 Основы законодательства Р.Ф. о физической культуре. Физическая культура как учебная дисциплина среднего и профессионального образования. Ценностные ориентации и отношение студентов к физ.культуре и спорту. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной 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. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.
Легкая атлетика.	Уметь показать технику низкого старта, технику бега по дистанции: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег, на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 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); толкание ядра.
Спортивные игры. Волейбол.	Умение показать технику приема и передачи мяча: Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, 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 нападении 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.
Спортивные игры. Баскетбол.	Умение показать технику игры в баскетбол: ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.
Самбо	Умение соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом учебного содержания модуля «Самбо», находить в них различия; —выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя; —взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся; — контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок
ГТО	Умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать

	мотивы и интересы своей познавательной деятельности; – умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; – умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения
--	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона.

Оборудование спортивного зала:

гимнастика

- ✓ канат для лазания – 1 шт.
- ✓ мат поролоновый – 1 шт. перекладина – 1 шт.
- ✓ стенка гимнастическая – 1 шт.
- ✓ скамейка гимнастическая – 2 шт.

легкая атлетика

- ✓ планка для прыжка в высоту – 1 шт.
- ✓ секундомер – 1 шт.

подвижные игры с элементами спортивных игр

- ✓ свисток – 1 шт. волейбольные стойки – 2 комплекта
- ✓ сетка волейбольная – 1 шт.
- ✓ щит баскетбольный игровой – 2 шт.
- ✓ ворота для мини футбола – 2 шт.
- ✓ мячи футбольные – 2 шт.
- ✓ мячи волейбольные – 2 шт.
- ✓ мячи баскетбольные – 2 шт.

Технические средства обучения:

- ✓ мультимедиа, ноутбук.

ЛИТЕРАТУРА

Для обучающихся

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. – М., 2011.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособие для студентов СПО. – М., 2010.

Для преподавателей

1. Барчуков И.С. Физическая культура. – М., 2003.

- 2.Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. – М., 2006.
- 3.Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. – Кострома, 2003.
- 4.Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
- 5.Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. – М., 2002.
- 6.Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. – М., 2006.
- 7.Методические рекомендации: Здоровье сберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2002.
- 8.Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
- 9.Хрушев С.В. Физическая культура детей с заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. — М., 2006.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теорети ческие работы	Практические работы
Раздел 1.Знания о физической культуре				
1.1	Физическая культура как социальное явление	3	3	
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	3	3	
Итого по разделу		6	6	
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10		10
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	16		16
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12		12
Итого по разделу		38	0	38
Раздел 3.Модуль «Спортивная и физическая подготовка»				
4.1	Спортивная подготовка	10		10
4.2	Подготовка к ГТО	18		18
Итого		28		28
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		72	6	66

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КУРС

	Название разделов и тем	Макс. учебн. нагрузка студ. (час)	Теоретических	Практических занятий
1	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1	1	
2	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1	1	
3	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	1	
4	Физическая культура и физическое здоровье	1	1	
5	Основы организации образа жизни современного человека	1	1	
6	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1	1	
Футбол				
7	Техническая подготовка в футболе	1		1
8	Тактическая подготовка в футболе	1		1
9	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1		1
10	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1		1
11	Развитие выносливости средствами игры футбол	1		1
12	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1		1
13	Совершенствование техники ведения мяча и во взаимодействии с партнером	1		1
14	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1		1
15	Тренировочные игры по мини-футболу	1		1
16	Техника судейства игры футбол	1		1
Баскетбол				
17-18	Техническая подготовка в баскетболе	2		2
19-20	Тактическая подготовка в баскетболе	2		2
21-22	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	2		2
23-24	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	2		2
25-26	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	2		2

27-28	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	2		2
29	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1		1
30	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1		1
31	Тренировочные игры по баскетболу	1		1
32	Дифференцированный зачет	1		1
Волейбол				
33	Техническая подготовка в волейболе	1		1
34	Тактическая подготовка в волейболе	1		1
35	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1		1
36	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1		1
37	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1		1
38	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1		1
39	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1		1
40	Совершенствование техники нападающего удара	1		1
41	Совершенствование техники одиночного блока	1		1
42	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1		1
43	Тренировочные игры по волейболу	1		1
44	Техника судейства игры волейбол	1		1
Самбо				
45	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1
46	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1
47	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1
48	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1
49	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1
50	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1
51	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1
52	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1
53	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1
54	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		1

Подготовка к ГТО				
55	Знания о ГТО	1		1
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1		1
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1		1
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000	1		1
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000м	1		1
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1		1
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1		1
62	комплекс ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1
63	Комплекс ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине.	1		1
64	Комплекс ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1		1
65	Комплекс ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1
66	комплекс ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1
67	комплекс ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1
68	комплекс ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1		1
69	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба	1		1
70	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1		1
71	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с (тестов) 6 ступени	1		1
Дифференцированный зачет		1		1
Итого:		72	6	66
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		72	6	66

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ
УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физическ ие способно- сти	Кон- трольное упражне ние (тест)	Воз- раст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1.	Скорост- ные	Бег 30м,с	16	4,4и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2.	Координа- ционные	Челночный бег 3x10м,с	16	7,3и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3.	Скорост- но- силовые	Прыжки в Длину с места, см	16	230и выше	195–210	180и ниже	210и выше	170–190	160и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4.	Выноси- мость	6-ти минутный бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900и ниже
			17	1500	1300– 1400	1100	1300	1050– 1200	900
5.	Гибкость	Наклон Вперед из положения стоя, см	16	15и выше	9–12	5и ниже	20и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6.	Силовые	Подтяги- вание: на высокой перекла- дине из	16	11и выше	8–9	4и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6