

**Департамент образования Белгородской области  
Областное государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Корочанский сельскохозяйственный техникум»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**с учетом профессиональной направленности программ среднего  
профессионального образования, реализуемых на базе основного общего  
образования**

**по специальности 35.02.06 Технология производства и переработки  
сельскохозяйственной продукции  
(базовая подготовка)**

**(общий учебный предмет)**

**Короча 2021**

**Программа разработана на основе:**

- 1) Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 30.04.2021)
- 2) приказа Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (редакция от 11.12.2020)
- 3) рекомендаций Минобрнауки России по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Минобрнауки России от 17 марта 2015 года № 06-259).
- 4) Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, Приказом Минобрнауки России «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» от 29 июня 2017 г. № 613; на основании Письма Минобрнауки России от 20 июня 2017 г. № ТС-194/08; с учетом требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебного предмета «Физическая культура».
- 5) Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее - СПО) 35.02.06 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции.

РАССМОТРЕНО:

на заседании ПЦК

протокол № 1 от 30.08.2021г.

председатель \_\_\_\_\_ Куличкова С. Н.

УТВЕРЖДАЮ:

зам. директора по УР

\_\_\_\_\_ Старовойтова Н. А.

**Организация-разработчик:**

ОГАПОУ «Корочанский СХТ».

**Разработчик:**

Фесенко А. С., преподаватель ОГАПОУ «Корочанский СХТ».

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	14

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## **ОУП.05 Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы:**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) СПО на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена по специальности 35.02.06 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции.

### **1.2. Место учебного предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППССЗ СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

В учебных планах ППССЗ СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

### **1.3. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета:**

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

#### **• личностных:**

- 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, не приятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- 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;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 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;
- **метапредметных:**
  - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
  - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
  - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
  - 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;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

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

• **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

- 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).

## **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.

Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, в плавании.

Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.

Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.

Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.

Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и подготовка).

Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

Уметь выполнять упражнения:

сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);

подтягивание на перекладине (юноши);

поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);

прыжки в длину с места;

бег 100 м;

бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);

тест Купера — 12-минутное передвижение;

плавание — 50 м (без учета времени).

Код ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК. 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	Практиковать физкультурную деятельность в достижении жизненных целей.	Основы здорового образа жизни;
ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Внедрять физкультурно-прикладные общеоздоровительные, качества для профессиональных целей;	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Средства профилактики перенапряжения.

ОК. 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).	
---	--	--

	<b>Личностные результаты реализации программы воспитания</b>
ЛР 1	Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
ЛР 2	гражданскую позицию, как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
ЛР 3	готовность к служению Отечеству, его защите;
ЛР 4	сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
ЛР 5	сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
ЛР 6	толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма. Национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным. Религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
ЛР 7	навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
ЛР 8	нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;



ЛР 9	готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
ЛР 10	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта. Общественных отношений;
ЛР 11	принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
ЛР 12	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
ЛР 13	осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности, как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
ЛР 15	ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

#### 1.4. Обоснование применения технологий дистанционного и электронного обучения для определенных элементов содержания общеобразовательных предметов

В процессе преподавания ОП возможно использование следующих информационных технологий

<b>Цифровые инструменты</b>	<b>Применение цифровых инструментов для достижения результатов общеобразовательной дисциплины</b>
Power Point	Подготовка к практическим занятиям по ОП. Для проведения занятий используются презентации.
Видеофильм/видеоролик	Применяется как иллюстративный материал при изучении тем - на платформе You Tube.
Электронная почта	Сетевой ресурс, используемый для коммуникации с обучающимися. Кроме того, применяется для осуществления контроля учебного процесса (переписка: ответы на текущие вопросы, проверка домашних заданий обучающихся).
Скайп	Необходимое консультирование по вопросам физической подготовки, выполнения самостоятельной работы.
Поисковый Яндекс/Google	Помогает организовать самостоятельную работу обучающихся при подготовке к занятиям, обеспечивая им доступ к информационным веб-

	ресурсам по изучаемым темам. Также рекомендуется в качестве учебной платформы «перевернутого» обучения (дополнительный источник информации для осмысления изложенных на лекциях аспектов речевой культуры).
Файлообменник (Яндекс-диск)	Используется для обмена файлами разных форматов (текстами, презентациями) между преподавателем и обучающимся (как резервный канал связи при возникновении проблем на платформе Moodle).
Мобильное приложение	Используется приложение WhatsApp, которое позволяет поддерживать коммуникацию с обучающимися как на занятиях (можно отправлять интересный контент), так и вне их (решать возникающие проблемы, в основном организационного характера)
Социальная сеть	Используется «Facebook» для коммуникации с обучающимися
Технологии электронной идентификации личности	Используется в процессе проведения дифференцированного зачета/экзамена в онлайн-режиме.
Интернет вещей	Используются электронная доска для презентаций; мобильные телефоны, обеспечивают интернет-доступ в систему Moodle, Teams, WhatsApp и др. сервисов.

При реализации данной программы применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

### **1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебного предмета:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 176 час, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 117 часов;  
 практических занятий -117 часов;  
 самостоятельной работы обучающегося - 59 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>176</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
лекции	-
практические занятия	117
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>59</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (если предусмотрено)	-
Реферат на тему «Валеологические основы здорового образа жизни» , для студентов, освобожденных от практических занятий .	-
внеаудиторная самостоятельная работа	-
Итоговая аттестация в форме: дифференцированный зачет	

**2.2. Тематический план и содержание учебного предмета  
Физическая культура**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	4
<b>Раздел 1. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b>				
	Содержание учебного материала		20	
	1	Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой		ЛР 9, ЛР 13 ОК 1
	2	Тема 1.2. Обучение технике бега на средние дистанции (беговой цикл, постановка ног)		ЛР 13, ЛР15. ОК 2
	3	Тема 1.3. Обучение технике высокого старта.		ЛР 13, ЛР15. ОК 2 ОК 3
	4	Тема 1.4. Обучение техники стартового ускорения.		ЛР 13, ЛР15, ЛР 9 ОК 1 ОК 4
	5	Тема 1.5. Обучение технике бега в целом.		ЛР15, ЛР 9 ОК 1

	6	Тема 1.6. Обучение технике бега по пересеченной местности.		ЛР 13, ЛР15, ОК 1
	7	Тема 1.7. Обучение техники бега в гору.		ЛР 9 , ЛР 13 ОК 1
	8	Тема 1.8. Обучение техники бега с горы		ЛР 9 , ЛР 13 ОК 2 ОК 3
	9	Тема 1.9. Контрольный бег 500 м – девушки, 1000 м – юноши.		ЛР 13, ЛР15, ОК 2 ОК 3
	10	Тема 1.10. Обучение техники бега на короткие дистанции (постановка ноги на опору, маховым движениям ног, работе рук).		ЛР 9, ЛР 11 ОК 2 ОК 4
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия			
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		10	
Раздел 2. Волейбол.				
	Содержание учебного материала		28	
	1	Тема 2.1. Волейбол. Т.Б. Правила игры и соревнований.		ЛР 9 ОК 1 ОК 3
	2	Тема 2.2.Техника и обучение техническим приемам игры.		ЛР 9 , ЛР 13 ОК 2 ОК 3
	3	Тема 2.3. Стойки и перемещения.		ЛР 9, ЛР 11 ОК 2 ОК 4
	4	Тема 2.4. Обучение различным способам перемещения.		ЛР 11, ЛР 13 ОК 2 ОК 3
	5	Тема 2.5. Перемещения в стойке по сигналу в стороны, вперед, назад		ЛР 13, ЛР15. ОК 1 ОК 3
	6	Тема 2.6. Эстафеты с перемещениями		ЛР 11 ОК 1
	7	Тема 2.7. Техника верхних передач		ЛР 13, ЛР15 ОК 2 ОК 4.
	8	Тема 2.8.Техника нижних передач		ЛР 9 , ЛР 13 ОК 2

	9	Тема 2.9. Групповые упражнения		ЛР 11, ЛР 8 ОК 2 ОК 4
	10	Тема 2.10. Упражнения в движении		ЛР 11, ЛР 13 ОК 4
	11	Тема 2.11. Передача мяча сверху двумя руками вверх – вперед (в опорном положении).		ЛР 13, ЛР15. ОК 3
	12	Тема 2.12. Позиционные игры с верхней передачей мяча		ЛР 8, ЛР15. ОК 2 ОК 3
	13	Тема 2.13. Передача мяча через сетку в прыжке.		ЛР 13, ЛР15. ОК 2 ОК 3
	14	Тема 2.14. Передача мяча сверху двумя руками назад. Текущий контроль.		ЛР15. ОК1 ОК 4
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Текущий контроль		1	
	Самостоятельная работа обучающихся		14	
<b>Раздел 3. Лыжи</b>	Содержание учебного материала		8	
	1	Тема 3.1. Т.Б. на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах ступающим шагом.		ЛР 9, ЛР 13 ОК 1 ОК 3
	2	Тема 3.2. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным шагом.		ЛР 13, ЛР 11 ОК 2 ОК 4
	3	Тема 3.3. Передвижение на лыжах «елочкой» и «полуелочкой».		ЛР15, ЛР 11 ОК 1 ОК 3
	4	Тема 3.4. Передвижение на лыжах бесшажным шагом		ЛР 8, ЛР15. ОК 2 ОК 3
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия			
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся:		4	
	Содержание учебного материала		28	
<b>Раздел 4. Баскетбол.</b>	1	Тема 4.1. ТБ. Перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами.		ЛР 9 ОК 2 ОК 3

	2	Тема 4.2. Повороты без мяча и с мячом	ЛР 9, ЛР 13 ОК 2 ОК 3
	3	Тема 4.3.Ловля и передача мяча одной и двумя руками	ЛР15, ЛР 11 ОК 2 ОК 3
	4	Тема 4.4. Передача и ловля мяча при встречном движении.	ЛР 13, ЛР 11 ОК 1 ОК 4
	5	Тема 4.5. Ловля и передача мяча в тройках с продвижением вперед.	ЛР 8, ЛР15. ОК 2 ОК 4
	6	Тема 4.6. Ловля и передача мяча двумя руками и одной на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением защитника.	ЛР15, ЛР 11 ОК 2 ОК 3
	7	Тема 4.7. Передача и ловля мяча с отскоком от пола.	ЛР 13 ОК 1 ОК 3
	8	Тема 4.8. Передача и ловля мяча при встречном движении	ЛР15 ОК 3
	9	Тема 4.9. Ловля и передача мяча в тройках с продвижением	ЛР 8, ЛР15 ОК 2 ОК 8
	10	Тема 4.10. Ведение мяча с различной высотой отскока.	ЛР15, ЛР 11 ОК 2
	11	Тема 4.11. Тактические действия	ЛР 11 ОК 2 ОК 3
	12	Тема 4.12. Разучивание игровых комбинаций	ЛР 9, ЛР15 ОК 3
	13	Тема 4.13. Остановка двумя шагами и прыжком после ведения	ЛР 9, ЛР15 ОК 2 ОК 4
	14	Тема 4.14. Ведение мяча с изменением направления и скорости	ЛР 13, ЛР15 ОК 1 ОК 3
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающихся		14
<b>Раздел 5.</b>	Содержание учебного материала		8

<b>Гимнастика (ППФП)</b>	1	Тема 5.1. Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Комплекс Общеразвивающих упражнений		ЛР 9, ЛР15 ОК 1 ОК 3
	2	Тема 5.2. Строевые упражнения		ЛР15, ЛР 3. ОК 2
	3	Тема 5.3. Построения и перестроения.		ЛР 9, ЛР 3. ОК 2 ОК 3
	4	Тема 5.4. Передвижения (фигурная маршировка).		ЛР 11, ЛР3. ОК 2 ОК 8
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия			
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
<b>Раздел 6. Плавание</b>	Содержание учебного материала		12	
	1	Тема 6.1. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.		ЛР 11, ЛР 9 ОК 2 ОК 3
	2	Тема 6.2 Доврачебная помощь пострадавшему		ЛР 11, ЛР 9 ОК 1 ОК 4
	3	Тема 6.3. Правила плавания в открытом водоеме.		ЛР 11, ЛР 13 ОК 2 ОК 3
	4	Тема 6.4. . Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.		ЛР 13, ЛР15 ОК 1 ОК 8
	5	Тема 6.5. Упражнения по совершенствованию техники движений рук		ЛР 9, ЛР 13 ОК 2 ОК 3
	6	Тема 6.6. . Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.		ЛР 9, ЛР 3 ОК 2 ОК 4.
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия			
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
	Содержание учебного материала		6	



<b>Раздел 7. Легкая атлетика</b>	1	Тема7.1 Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Метание гранаты (юноши 700 г.; 500 г.)	12	ЛР 9, ЛР15. ОК 2 ОК 3
	2	Тема7.2. Обучение технике низкого старта и стартового ускорения		ЛР 13, ЛР15. ОК 2 ОК 8
	3	Тема 7.3. Обучение технике финиширования		ЛР 13, ЛР15. ОК 1 ОК 8
	4	Тема 7.4. Контрольный бег на дистанции 100 м		
	5	Тема 7.5. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»		ЛР 13, ЛР15. ОК 1 ОК 8
	6	Тема 7.6. Выполнение нормативов Дифференцированный зачёт		ЛР 9, ЛР3 ОК 1 ОК 8
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	Дифференцированный зачет		1	
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
	<b>Всего</b>		<b>176</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- наличие спортивного зала, стадиона, стрелкового тира, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, гири, шахматы, часы шахматные, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони и др.);

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

### **Для обучающихся**

#### **Основные источники:**

1. Лях В. И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов ФГОС (Баз. Уров.). – Просвещение, 2020

#### **Дополнительные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017

### **Для преподавателей**

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. От 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
5. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического

объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

### **Интернет-ресурсы:**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации).
5. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. URL: <http://schoolcollection.edu.ru/> (дата обращения: 08.07.2021). – Текст: электронный.
6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. URL: <http://schoolcollection.edu.ru/> (дата обращения: 13.06.2021). – Текст: электронный.
7. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». URL: <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 02.07.2021). – Текст: электронный.
8. КиберЛенинка. URL: <http://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 11.06.2021). – Текст: электронный.
9. Министерство просвещения Российской Федерации. URL: <https://edu.gov.ru/> (дата обращения: 01.06.2021). – Текст: электронный.
10. Научная электронная библиотека (НЭБ). URL: <http://www.elibrary.ru> (дата обращения: 11.06.2021). - Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
11. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: <http://minstm.gov.ru/> (дата обращения: 14.06.2021). – Текст: электронный.
12. Официальный сайт Олимпийского комитета России. URL: <http://olympic.ru> (дата обращения: 16.06.2021).
13. Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия «Энциклопедия Кругосвет». URL: <http://krugosvet.ru/> (дата обращения: 12.06.2021). – Текст: электронный.
14. Федеральный портал «Российское образование». URL: <http://edu.ru/> (дата обращения: 15.06.2021). – Текст: электронный.
15. Федеральный портал «Российское образование». URL: <http://www.edu.ru/> (дата обращения: 02.07.2021). – Текст: электронный.
16. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. URL: <http://fcior.edu.ru/> (дата обращения: 01.07.2021). – Текст: электронный.

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Контроль и оценка** результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе освоения материала: промежуточное тестирование, выполнение практических, индивидуальных заданий, самостоятельная работа обучающихся.

<b>Результаты обучения</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>

**личностных:**

- 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, не приятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- 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;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 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;

**Входной контроль:**

-тестирование

**Текущий контроль:**

- рефераты, кейс-задача (с учетом профессиональной направленности), устный опрос, практическое задание, проект, тест, метод контрольных упражнений, контрольных нормативов, соревнования

**Тематический контроль:**

- тесты, практические задания

**Рубежный контроль:**

- дифференцированный зачет по разделам

**Итоговый контроль:**

-дифференциальный зачет

**метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- 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;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 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).

**Компетенции:**

ОК. 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

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

**Личностные результаты реализации программы воспитания:**

ЛР 1 Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герба, флага, гимна);

ЛР 2 гражданскую позицию, как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

ЛР 3 готовность к служению Отечеству, его защите;

ЛР 4 сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

ЛР 5 сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

ЛР 6 толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма. Национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным. Религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

ЛР 7 навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской,

проектной и других видах деятельности;

ЛР 8 нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

ЛР 9 готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

ЛР 10 эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта. Общественных отношений;

ЛР 11 принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

ЛР 12 бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

ЛР 13 осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности, как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

ЛР 15 ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.