

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП 05 Физическая культура  
специальность: 35.02.06 Технология производства и переработки  
сельскохозяйственной продукции**

**Короча 2021.**

Программа разработана на основе:

1. Требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), предъявляемых к содержанию и результатам освоения ОП «Физическая культура» и Федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования (ФГОС СПО), предъявляемых к формированию общих компетенций (ОК) и профессиональных компетенций (ПК).
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 30.04.2021)
3. Приказа Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (редакция от 11.12.2020)
4. 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).
5. 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».
6. Методика учитывает основные положения Концепции преподавания общеобразовательного предмета с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30 апреля 2021 г. № Р-98. Методика направлена на решение задач повышения качества освоения ООП СПО и включает основные направления совершенствования системы преподавания общеобразовательных предметов с учетом профессиональной направленности ООП СПО: по специальностям СПО

7. Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования

**35.02.06 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции**

РАССМОТРЕНО:

на заседании ПЦК

протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

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

УТВЕРЖДАЮ:

зам. директора по УР

\_\_\_\_\_ Старовойтова Н. А.

Организация-разработчик:

ОГАПОУ «Корочанский СХТ»

Разработчик:

Шалагинов Ю.А., преподаватель ОГАПОУ «Корочанский СХТ»

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	12
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	20

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## **«Физическая культура»**

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

Программа общеобразовательной учебной программы предмета «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 СПО на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена по специальности: **36.02.02 Зоотехния**

Рабочая программа учебного предмета является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС.

**1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:** предмет «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательной подготовки относится к базовым дисциплинам. 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).

Реализация рабочей программы воспитания направлена на развитие следующих общих компетенций:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  Основы здорового образа жизни;
ОК 2	Практиковать физкультурную деятельность в достижении жизненных целей.	
ОК 3	Внедрять физкультурно-прикладные общеоздоровительные, качества для профессиональных целей;	

ОК 4	Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
ОК 8	Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Средства профилактики перенапряжения

Рабочая программа реализуется с учетом программы воспитания и предполагает достижение студентами личностных результатов.

<b>Личностные результаты реализации рабочей программы воспитания (дескрипторы)</b>	<b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b>
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	<b>ЛР 1</b>
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	<b>ЛР 2</b>
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	<b>ЛР 3</b>
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	<b>ЛР 4</b>
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	<b>ЛР 5</b>
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и	<b>ЛР 6</b>



волонтерских движениях	
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	<b>ЛР 7</b>
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	<b>ЛР 8</b>
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	<b>ЛР 9</b>
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	<b>ЛР 10</b>
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	<b>ЛР 11</b>
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	<b>ЛР 12</b>
Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;	<b>ЛР 13</b>
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	<b>ЛР 14</b>
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;	<b>ЛР 15</b>

### **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).

#### **1.4. Обоснование применения технологий дистанционного и электронного обучения для предмета «Физическая культура».**

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

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.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 час, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;  
 практических занятий -117часов;  
 самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>175</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
лекции	-
практические занятия	117
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>58</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Реферат на тему «Валеологические основы здорового образа жизни» , для студентов, освобожденных от практических занятий .	-
<i>внеаудиторная самостоятельная работа</i>	-
<i>Итоговая аттестация в форме зачет</i>	<i>дифференцированный</i>

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объём часов	Коды компетенций и личностных результатов формирования 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 технике бега в гору.		ЛР 9 , ЛР 13 ОК 1
	8	Тема 1.8. Обучение технике 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 технике 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	
<b>Раздел 2. Волейбол.</b>				
	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, ЛР 15. ОК 1 ОК 3
	6	Тема 2.6. Эстафеты с перемещениями		ЛР 11 ОК 1
	7	Тема 2.7. Техника верхних передач		ЛР 13, ЛР 15 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, ЛР 15. ОК 3
	12	Тема 2.12. Позиционные игры с верхней передачей мяча		ЛР 8, ЛР 15. ОК 2 ОК 3
	13	Тема 2.13. Передача мяча через сетку в прыжке.		ЛР 13, ЛР 15. ОК 2 ОК 3
	14	Тема 2.14. Передача мяча сверху двумя руками назад. Текущий контроль.		ЛР 15. ОК 1 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		ЛР 9, ЛР 13 ОК 1 ОК 3

		лыжах ступающим шагом.		
	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	
<b>Раздел 4. Баскетбол.</b>	Содержание учебного материала		28	
	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				
Раздел 5. Гимнастика (ППФП)	Содержание учебного материала		8	ЛР 9, ЛР15 ОК 1 ОК 3			
	1	Тема 5.1. Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Комплекс Общеразвивающих упражнений					
	2	Тема 5.2. Строевые упражнения					
	3	Тема 5.3. Построения и перестроения.					
	4	Тема 5.4. Передвижения (фигурная маршировка).		ЛР 11, ЛР3. ОК 2 ОК 8			
	Лабораторные работы				-		
	Практические занятия						
	Контрольные работы				-		
	Самостоятельная работа обучающихся		4				
	Содержание учебного материала		12		ЛР 11, ЛР 9 ОК 2 ОК 3		
1	Тема 6.1. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.						
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					
Раздел 7. Легкая атлетика	Содержание учебного материала			6	ЛР 9, ЛР15. ОК 2 ОК 3		
	1	Тема7.1 Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Метание гранаты (юноши 700 г.; 500 г.)		ЛР 13, ЛР15. ОК 2 ОК 8			
	2	Тема7.2. Обучение технике низкого старта и стартового ускорения					



3	Тема 7.3. Обучение технике финиширования	12	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	
Всего		175	

### **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, 2016

**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 (НФП-2009).

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

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

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>личностных:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>- 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;</li> <li>- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>- 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;</li> <li>- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</li> </ul>	<p><b>Входной контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-тестирование</li> </ul> <p><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рефераты, кейс-задача (с учетом профессиональной направленности), устный опрос, практическое задание, проект, тест, метод контрольных упражнений, контрольных нормативов, соревнования</li> </ul> <p><b>Тематический контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тесты, практические задания</li> </ul> <p><b>Рубежный контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцированный зачет по разделам</li> </ul> <p><b>Итоговый контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-дифференциальный зачет</li> </ul>

- 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).

**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 3 готовность к служению Отечеству, его защите;

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.