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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)

(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) 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям).

РАССМОТРЕНО:	УТВЕРЖДАЮ:
на заседании ПЦК	зам. директора по УР
протокол № 1 от 30.08.2021г.	
председатель _____Куличкова С. Н.	_____ 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 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям).

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 межличностых 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. Практиковать физкультурную деятельность в достижении жизненных целей. Внедрять физкультурно-прикладные общеоздоровительные, качества для	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска
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.	профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).	физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения.
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 (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 деятельно;
ЛР 6	толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людми, 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

Цифровые инструменты	**Применение цифровых инструментов для достижения результатов общеобразовательной дисциплины**
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 реализация данной программы применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебного предмета:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 117 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 117 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	*Объем часов*
Максимальная учебная нагрузка (всего)	***117***
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	***117***
в том числе:	
лекции	**-**
практические занятия	***103***
контрольные работы	**-**
курсовая работа (проект) (*если предусмотрено)*	**-**
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**-**
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
Раздел 1. Физическая культура в обеспечении здоровья.				
	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*	
Раздел 3. Лыжи	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*	
Раздел 4. Баскетбол.	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*	
	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*	
Раздел 6. Плавание	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*	

Раздел 7. Легкая атлетика	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	
		Всего	**117**	

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 (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. 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://school collection.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:// 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.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

***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 межличностых 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 (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 деятельно;
ЛР 6 толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людми, 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.	