

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ»

Рассмотрено на методической  
комиссии  
преподавателей  
общеобразовательных  
дисциплин  
Протокол № 10  
от «15» июня 2023 г.  
Руководитель  
МК Шут Г.Е.

Согласовано  
Зам. директора по ТО  
ОГПОБУ  
«Многопрофильный лицей»  
Федорева Н.Н.  
«20» июня 2023 г.

Утверждаю  
Директор ОГПОБУ  
«Многопрофильный лицей»  
Королёв А.Г.  
«20» июня 2023 г.

**Рабочая программа**

**Образовательная область:** Профессиональная подготовка  
Общий социально-гуманитарный цикл

**Дисциплина:** СГ.04. Физическая культура.

**Разработчик:** Путинцев Олег Борисович преподаватель ОГПОБУ  
«Многопрофильный лицей».

Место разработки программы: с. Амурзет, 2023 г.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 43.01.09. повар, кондитер.

Разработчик: Путинцев Олег Борисович, преподаватель ОГПОБУ «Многопрофильный лицей»

## **АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего общего образования, Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) и учебного плана ОГПОБУ «Многопрофильный лицей» по профессии 43.01.09. «Повар, кондитер».

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с «Рекомендациями по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки РФ от 29.05.2007 г. № 03-1180) и Приказом Минобрнауки РФ от 17.05.2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

Учебная программа по дисциплине «Физическая культура» входит в раздел профессиональная подготовка, социально-гуманитарный цикл, рассчитана на 1 год обучения, реализуется на 3 курсе обучения рассчитана на 36 часов.

<b>1</b>	<b>ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»</b>	<b>5-9</b>
<b>2</b>	<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»</b>	<b>10-20</b>
<b>3</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»</b>	<b>21-22</b>
<b>4</b>	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»</b>	<b>22-23</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.09. Повар, кондитер.

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью профессиональной подготовки в части социально-гуманитарного цикла образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии СПО 43. 01.09. Повар, кондитер.

## 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Общей целью физической культуры в системе среднего профессионального образования является формирование физической культуры (ФК) будущего квалифицированного специалиста. Физическая культура личности включает целый ряд элементов, которые тесно связаны между собой, дополняют и обуславливают друг друга: знания и интеллектуальные способности, физическое совершенство, мотивационно-ценностные ориентации, социально-духовные ценности, физкультурно-спортивную деятельность.

В рамках реализации общепрофессионального цикла целями ОД являются:

- достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения;

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; способной реализовывать сформированный потенциал физической культуры в последующей профессиональной деятельности;

- способствование формированию ОК и ПК.

**Задачи** освоения ОД (в соответствии с требованиями ФГОС СОО, с ориентацией на ФГОС СПО):

- формирование ценностного отношения к занятиям ФК, а также бережного отношения к собственному здоровью;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, в профилактике переутомления и сохранения высокой работоспособности, о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;

- расширение двигательного опыта посредством овладения

новыми физическими упражнениями разной функциональной направленности, двигательными действиями базовых видов спорта, упражнениями современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях, в том числе при решении задач, ориентированных на будущую профессиональную деятельность;

– дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;

– приобретение опыта использования разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), для достижения жизненных и профессионально значимых целей;

– формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

– овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Реализация содержания ОД в пределах освоения ООП СПО обеспечивается соблюдением принципа преемственности по отношению к содержанию курса в рамках основного общего образования, однако в то же время обладает самостоятельностью, цельностью, спецификой подходов к изучению.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом

состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Результатом освоения программы учебной дисциплины обучающимися являются сформированные общие (ОК) компетенции и личностные результаты (ЛР):

**Код наименование общей компетенции**

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

**ОК 2.** Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

**ОК 02.** Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

**ОК 3.** Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

**ОК 03.** Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

**ОК 04.** Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

**ОК 6.** Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

**ОК 7.** Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

**ОК 07.** Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

**ОК 8.** Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

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

**ОК 10.** Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

**ОК 13.** Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**Код наименование личностного результата обучения**

**ЛР 03.** Готовность к служению Отечеству, его защите.

**ЛР 05.** Сформированности основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.

**ЛР 06.** Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигая в нём 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 07.** Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

**ЛР 11.** Принятие и реализация 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.

**Код наименование метапредметного результата обучения**

**МР 01.** Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.

**МР 03.** Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.

**Код Наименование предметного результата обучения**

**ПР 3.3.1** Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

**ПР 3.3.2** Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

**ПР 3.3.3** Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

**ПР 3.3.4** Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

**ПР 3.3.5** 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).

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальная учебная нагрузка обучающихся 36 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **2.1.Объём учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём часов</b>
<b>Объём образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>36</b>
Практические занятия	35
Дифференцированный зачет	1

## **2.2. Содержание программы 3 курса (девушки)**

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура и спорт – одно из средств всестороннего развития личности, подготовка девушек к трудовой и общественной деятельности, гармонического развития организма будущей матери. Гигиена девушек во время занятий физическими упражнениями. Правила безопасности на уроках. Комплекс зарядки (содержание). Первая медицинская помощь при травмах.

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, ее роль в профилактике профессиональных заболеваний и оптимизация работоспособности.

Основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечение из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом).

### **Навыки, умения, развитие двигательных качеств**

#### **Гимнастика с основами акробатики**

*Строевые упражнения* – повороты в движении кругом, на месте.

*Упражнения в равновесии* (на бревне) – прыжки толчком двух со сменой ног; соскок, прогнувшись ноги врозь. Полушпагат на бревне. Комбинация из ранее изученных упражнений.

*Висы и упоры* – из вися на верхней жерди вис присев на одной, другая вперед, махом одной, с опорой другой, подъем разгибом в упор на верхней жерди и опускание вперед в вис. Переворот в упор толчком обеих ног на низкой жерди. Соединение из ранее изученных упражнений.

*Акробатика* – сед углом, стойка на лопатках из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Соединение из изученных элементов.

*Опорные прыжки* – прыжок ноги врозь (козел в длину, высота 110 см).

#### **Легкая атлетика**

Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы): в челночном беге 3x10 м., в беге на 30, 100, 500, 600, 800, 1000 и 2000 м., прыжках в длину и высоту, метании спортивной гранаты 500 грамм в цель и на дальность, кроссовом беге, старта в эстафетном беге и передачи эстафетной палочки, а также в преодолении полосы препятствий

#### **Спортивные игры**

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе и настольном теннисе).

## **Содержание программы 3 курса (юноши)**

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура и спорт – одно из средств всестороннего развития личности, подготовке юношей к трудовой и общественной деятельности, воинской службе. Правила безопасности на уроках. Комплекс зарядки (составление). Первая медицинская помощь при травмах.

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, ее роль в профилактике профессиональных заболеваний и оптимизация работоспособности.

Основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечение из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом).

### **Навыки, умения, развитие двигательных качеств**

#### **Гимнастика с основами акробатики**

*Строевые упражнения* – повороты в движении кругом. Ранее пройденные перестроения, повороты в движении: направо, налево, кругом.

*Висы и упоры* – подъем в упор силой; подъем переворотом в упор, вис согнувшись, прогнувшись и выход в сед, размахивание и соскок назад, подтягивание из вися, сгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.

*Акробатика* – длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на голове и руках с помощью, акробатическое соединение из 4 элементов.

*Опорный прыжок* – прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 115-120 см).

*Лазанье* по двум канатам без помощи ног.

#### **Легкая атлетика**

Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы): в челночном беге 3x10 м., в беге на 30, 100, 800, 1000, 3000 м, прыжках в длину и высоту, метании спортивной гранаты 700 грамм в цель и на дальность, кроссовом беге, старта в эстафетном беге и передачи эстафетной палочки, а также в преодолении полосы препятствий.

#### **Спортивные игры**

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе и настольном теннисе).

### 2.3. Тематический план учебной дисциплины «Физическая культура» (III курс обучения).

№ п/п.	Наименование разделов и тем.	Объём часов.	Контрольные мероприятия.	Уровень освоения.	Формируемые ОК, ЛР, МР.
<b>III курс</b>					
1	Легкая атлетика.	10	8 зачётов (тестов).	** ***	<b>ОК</b> 1, 2, 02, 3, 03, 04, 6, 7, 07, 11,12. <b>ЛР</b> 03, 05, 06, 07, 11, 12. <b>МР</b> 01, 03. <b>ПР</b> 3.3.1, 3.3.2, 3.3.3, 3.3.4, 3.3.5.
№ урока	Содержание				Кол-во часов
1	Правила и техника безопасности на уроках легкой атлетике. Совершенствование низкого старта. Элементы спортивных игр. Развитие силы, выносливости.				1
2	Высокий старт. Совершенствование низкого старта. Тестирование: бег 30 м. с высокого старта. Развитие силы рук, выносливости.				1
3	Низкий старт. Тестирование: бег 100 м. с низкого старта. Развитие силы рук. Медленный бег.				1
4	Метания гранаты на дальность 500 – 700 гр. Тестирование: бег 1000 м. Упражнения на восстановление.				1
5	Старты из различных исходных положений. Тестирование: метание гранаты 500 – 700 гр. на дальность.				1
6	Тестирование: прыжок в длину с места. Различные варианты салок. Развитие силы, выносливости.				1
7	Высокий старт. Тест: челночный бег 4х9 м., с высокого старта. Преодоление полосы препятствий. Упражнение на восстановление организма.				1
8	Старты из различных исходных положений. Беговые эстафеты. Развитие силовых качеств. Прыжки через скакалку.				1

9	Тестирование: прыжки через скакалку за 1 минуту. Спортивные игры по выбору.			1
10	Тестирование: бег 2000 – 3000 м. Упражнения на восстановление организма. Подведение итогов.			1
2	Гимнастика с основами акробатики.	5	6 зачётов (тестов).	** *** ОК 1, 2, 02, 3, 03, 04, 6, 7, 07, 11,12. ЛР 03, 05, 06, 07, 11, 12. МР 01, 03. ПР 3.3.1, 3.3.2, 3.3.3, 3.3.4, 3.3.5.
<b>№ урока</b>	<b>Содержание</b>			<b>Кол-во часов</b>
11 (1)	Правила и техника безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики. Повторение акробатических элементов изученных на I-II курсе. Разучивание длинного кувырка через препятствие 100 см. (юноши). Повторение акробатических элементов изученных на I-II курсе (девушки). Развитие силы рук. Прыжки через скакалку.			1
12 (2)	Стойка на руках. Совершенствование стойки на голове и руках с помощью. Закрепление кувырков в парах. Разучивание акробатического соединения. Зачет: длинный кувырок через препятствие 100 см. (юноши). Разучивание акробатического соединения. Зачёт: кувырок вперёд с выходом на одно колено (девушки). Развитие силы рук.			1
13 (3)	Закрепление акробатического соединения. Зачет: стойка на голове и руках. Развитие силовых качеств (юноши). Закрепление акробатического соединения. Зачёт: кувырок назад в полушпагат. Подтягивание (девушки).			1
14 (4)	Совершенствование акробатического соединения. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Прыжки с касанием предметов (юноши). Совершенствование акробатического соединения. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.			1

	Прыжки через скакалку (девушки).				
15 (5)	Зачет: акробатическое соединение. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Прыжки через скамейку (юноши). Зачет: акробатическое соединение. Подтягивание, из виса лёжа. Прыжки через скакалку (девушки).				1
3	Гимнастика с основами акробатики.		4	6 зачёта (тестов).	** *** <b>ОК</b> 1, 2, 02, 3, 03, 04, 6, 7, 07, 11,12. <b>ЛР</b> 03, 05, 06, 07, 11, 12. <b>МР</b> 01, 03. <b>ПР</b> 3.3.1, 3.3.2, 3.3.3, 3.3.4, 3.3.5.
<b>№ урока</b>	<b>Содержание</b>				<b>Кол-во часов</b>
16 (6)	Тестирование: наклоны вперед из положения, сидя на полу. Ходьба на руках в парах. Прыжки через скакалку (юноши). Тестирование: наклоны вперед из положения, сидя на полу. Развитие силы рук, прыжки через скакалку (девушки).				1
17 (7)	Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину высота 115-120 см. Тестирование: подтягивание. Прыжки через гимнастическую скамейку (юноши). Совершенствование опорного прыжка: вскок в упор присев и соскок прогнувшись – козел в ширину 110 см. Тестирование: подтягивание. Прыжки через скакалку (девушки).				1
18 (8)	Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через коня в длину высота 115-120 см. Тест: прыжки через скакалку за 1 минуту. Развитие силы рук (юноши). Совершенствование опорного прыжка: вскок в упор присев и соскок прогнувшись – козел в ширину 110 см. Тестирование прыжки через скакалку за 1 минуту. Развитие мышц живота (девушки).				1
19 (9)	Тестирование: наклоны вперед из положения, сидя на полу. Ходьба на руках в парах. Прыжки через скакалку (юноши). Тестирование: наклоны вперед из положения, сидя на полу. Развитие силы рук, прыжки				1

		через скакалку (девушки).			
8	Спортивные игры:				
Настольный теннис.		9		**	ОК 1, 2, 02, 3, 03, 04, 6, 7, 07, 11,12. ЛР 03, 05, 06, 07, 11, 12. МР 01, 03. ПР 3.3.1, 3.3.2, 3.3.3, 3.3.4, 3.3.5.
<b>№ урока</b>	<b>Содержание</b>				<b>Кол-во часов</b>
20 (1)	Правила безопасности. Жонглирование теннисным мячом на левой и правой стороне ракетки. Развитие силы рук. Прыжки ч/скамейку.				1
21 (2)	Жонглирование теннисным мячом попеременно на левой и правой стороне ракетки. Техника выполнения толчка справа и слева. Развитие силы рук. Прыжки с касанием предметов.				1
22 (3)	Техника выполнения подачи слева. Жонглирование на количество раз (левая, правая сторона ракетки). Развитие силы рук. Прыжки через скакалку.				1
23 (4)	Техника выполнения подачи справа. Двухсторонняя игра. Развитие силы рук. Прыжки с подтягиванием коленей к груди.				1
25 (5)	Техника выполнения подачи справа. Двухсторонняя игра в парах. Развитие силы рук. Прыжки ч/скамейку.				1
26 (6)	Учебная игра на счет. Развитие мышц живота. Прыжки с касанием предметов.				1
27 (7)	Учебная игра на счет (соревнования между группы). Развитие мышц живота. Прыжки с касанием предметов.				1
28 (8)	Игра на счет в парах на счет. Развитие силовых качеств. Прыжки с касанием предметов.				1
29 (9)	Игра на счет в парах на счет. Развитие мышц живота. Подведение итогов.				1
Волейбол.		10			ОК 1, 2, 02, 3, 03,

			4 тестов (зачётов).	** ***	04, 6, 7, 07, 11,12. ЛР 03, 05, 06, 07, 11, 12. МР 01, 03. ПР 3.3.1, 3.3.2, 3.3.3, 3.3.4, 3.3.5.
<b>№ урока</b>	<b>Содержание</b>				<b>Кол-во часов</b>
30 (1)	Текущий инструктаж по технике безопасности. Передачи мяча в парах. Разучивание приема подачи, первая передача в зоны 3 и 2, вторая передача в зоны 4, 2 и 3. Нижняя прямая подача. Прыжки через скакалку.				1
31 (2)	Передачи над собой. Передачи мяча в парах. Закрепление приема подачи, первая передача в зоны 3 и 2, вторая передача в зоны 4, 2 и 3. Разучивание нападающего удара. Развитие силовых качеств.				1
32 (3)	Передачи мяча в парах, над собой. Совершенствование приема подачи, первая передача в зоны 3 и 2, вторая передача в зоны 4, 2 и 3. Закрепление нападающего удара. Разучивание одиночного блокирования. Прыжки с касанием подвешенных предметов.				1
33 (4)	Передачи над собой. Совершенствование нападающего удара. Закрепление одиночного блокирования. Разучивание страховки. Учебная игра. Развитие силовых качеств.				1
34 (5)	Зачёт: передача сверху двумя руками. Совершенствование одиночного блокирования. Закрепление страховки. Разучивание верхней прямой подачи. Учебная игра. Прыжки: вскок и соскок с гимнастической скамейки.				1
35 (6)	Зачёт: передача снизу двумя руками. Совершенствование страховки. Закрепление верхней прямой подачи. Учебная игра. Развитие силовых качеств.				1
9	Зачёт за курс обучения.	1	Теория, практика.	***	
36	Дифференцированный зачёт: Теория – тестовые задания по физической культуре из 15 вопросов. Практика - прыжки через скакалку; - подтягивание из вися (юноши), из вися лёжа (девушки);				1

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- поднимание туловища, из положения, лёжа на спине;</li> <li>- наклоны вперёд, из положения, стоя на скамейке.</li> </ul>			
<b>Всего часов за III курс обучения.</b>		<b>36</b>		
<b>Воспитательная работа преподавателя.</b> <b>направления воспитания: - гражданско-патриотическое воспитание;</b> <b>- воспитание здорового образа жизни.</b>				
<b>Наименование модуля</b>	<b>Наименование мероприятий</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>	<b>Формируемые ОК, ЛР.</b>
<b>Учебная дисциплина.</b>	«Осенний кросс».	Сентябрь	Эскин Е.С., Путинцев О.Б.	ЛР 1,9. ОК 2,3,8.
	Товарищеская встреча по волейболу.	Сентябрь, Март.	Эскин Е.С., Путинцев О.Б.	
	Соревнования по спортивной ходьбе.	Октябрь	Эскин Е.С., Путинцев О.Б.	
	Соревнования по мини-футболу.	Октябрь	Эскин Е.С., Путинцев О.Б.	
	Неделя физической культуры и ОБЖ.	Октябрь	Эскин Е.С., Путинцев О.Б.	
	Соревнования по стрельбе из пневматической винтовки.	Ноябрь	Эскин Е.С. Наделяев Е. М.	
	Соревнования по гиревому спорту.	Декабрь	Попович Е.В.	
	Подготовка сборной команды по военно-прикладным видам спорта.	Декабрь	Эскин Е.С. Наделяев Е.М.	
	Соревнования по армрестлингу.	Январь	Эскин Е.С., Попович Е.В.	
	Военно-прикладная эстафета.	Февраль	Эскин Е.С., Наделяев Е.М.	
Личное первенство по настольному теннису.	Март	Эскин Е.С.		

	Товарищеская встреча по баскетболу.	Апрель	Эскин Е.С., Путинцев О.Б.	
	Легкая атлетика 4/100 м.	Май	Эскин Е.С., Путинцев О.Б.	
	Беговые эстафеты.	В течение года	Эскин Е.С., Путинцев О.Б.	
	Выступление команд по различным видам спорта на районных и областных соревнованиях.	В течение года	Эскин Е.С., Путинцев О.Б., Попович Е.В.	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета: Спортивный зал № - 15, стрелковый тир, атлетический зал, пришкольный стадион и стадион ЦДТ.

Оборудование учебных кабинетов: эстафетные палочки, секундомер, гранаты спортивные 500 и 700 грамм, скакалки гимнастические, перекладина навесная, стенка гимнастическая, скамейки, маты гимнастические, мост подкидной, столы для настольного тенниса, ракетки теннисные, шары для настольного тенниса, сетки для настольного тенниса, сетка волейбольная, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, инвентарь для занятий в атлетическом зале, инвентарь для стрелкового тира.

Технические средства обучения: смарт телевизор, компьютер.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

**Для обучающихся:**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.

**Для преподавателей:**

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

**Дополнительные источники:**

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

2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. Кострома, 2003.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. М., 2002.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. М., 2002.
5. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. М., 2002.
6. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М., 2005.

**Электронные издания и интернет-ресурсы:**

- 1) [http:// mamutkin.ucoz.ru](http://mamutkin.ucoz.ru)- Раздел «Электронные учебники»
- 2) [http:// pedsovet.ru](http://pedsovet.ru)
- 3) [http:// 1 september. R](http://1september.R)

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>
<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы</li> </ul>	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся.</p> <p>Наблюдение за выполнением практических заданий. ЧСС при занятии физическими упражнениями.</p> <p>Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы.</p> <p>Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в</p>

<p>оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> </ul> <p>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> </ul> <p>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</li> </ul>	<p>соревнованиях.</p> <p>Участие в спортивно-массовых мероприятиях.</p> <p>Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов.</p> <p>Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.</p> <p>Выполнение практических заданий.</p> <p>Выполнение тестовых заданий.</p>
--	---

<p><b>Результаты воспитания (сформированные ОК, ПК, ЛР)</b></p>	<p><b>Основные показатели оценки результата</b></p>
<p><b>ОК</b> 1, 2, 02, 3, 03, 04, 6, 7, 07, 8, 08, 10, 13. <b>ЛР</b> 03, 05, 06.</p>	<p>-проявление гражданственности, патриотизма;</p> <p>-знание истории своей страны;</p> <p>-демонстрация поведения, достойного гражданина РФ.</p>