

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.
«28» 06 2023 г.

Утверждаю
Директор ОГПОБУ
«Многопрофильный лицей»
Королёв А.Г.
«28» 06 2023 г.

**Рабочая программа
общеобразовательной дисциплины
«Физическая культура»
для профессиональных образовательных
организаций.**

Дисциплина: ОДБ. 09 «Физическая культура».
Базовый уровень, объём 72 часа.

Разработчик: Путинцев Олег Борисович, преподаватель физической культуры «Многопрофильный лицей».

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Общая характеристика примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура».....	4
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины.....	10
3. Условия реализации общеобразовательной дисциплины.....	22
4. Контроль и оценка результатов освоение общеобразовательной дисциплины.....	24

1. Общая характеристика примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии (специальности) 43.01.09 Повар, кондитер.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1 Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК (ОК указываются из нового макета ФГОС СПО 2023 года по профессии/специальности).

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.</p> <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>ЛР 03. Готовность к служению Отечеству, его защите.</p> <p>ЛР 05. Сформированности основ саморазвития и самовоспитания соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами</p>	<p>В частности трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности. <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

<p>гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.</p> <p>ЛР 06. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с социальным, религиозным, расовым, национальным</p> <p>ЛР 07. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.</p> <p>ЛР 11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной</p>	<ul style="list-style-type: none"> - вносит коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую область жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из различных предметных областей; 	
---	---	--

<p>деятельностью, неприятие привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.</p> <p>ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь. здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.</p> <p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике; - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>в) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учёбой и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью
--	---	--

<p>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.</p> <p>ПР 3.3.1 Умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>ПР 3.3.2 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПР 3.3.3 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей</p>	<p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятия себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать своё право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека; - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и 	<p>профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физической 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности,
---	--	--

<p>здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>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;</p> <p>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).</p>	<p>предпочтений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень. 	<p>динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
---	--	---

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины
2.1. Объём дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объём в часах
Объём образовательной программы дисциплины	72
в т. ч.:	
Основное содержание	50
в т. ч.:	
Теоретическое обучение	8
Практические занятия	42
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	20
в т. ч.:	
Теоретическое обучение	4
Практические занятия	16
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)	2

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование Разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объём часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1	Физическая культура, как часть культуры общества и человека	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР, МР, ПР.
Основное содержание			
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта.	Содержание учебного материала	2	
	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР03, 05, 06, 07, 11, 12. МР01, 03. ПР 3.3.1, 3.3.2, 3.3.3, 3.3.4, 3.3.5.
Тема 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2	
	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР03, 05, 06, 07, 11, 12. МР01, 03. ПР 3.3.1, 3.3.2, 3.3.3, 3.3.4, 3.3.5.
	2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.		
3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное			

	воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная и её роль в организации здорового образа жизни современного человека.		
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР03, 05, 06, 07, 11, 12. МР01, 03. ПР 3.3.1, 3.3.2, 3.3.3, 3.3.4, 3.3.5.
	1.Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересечённой местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.). 2.Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.		
Тема 1.4. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья.	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой.		
	2.Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
	3.Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля.		
	4.Физические качества, средства их совершенствования.		
Тема 1.5. Физическая культура в режиме трудового дня.	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08. ПК...
	1.Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы.		

	Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.		
Тема 1.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08. ПК...
	1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки.		
	2.Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики полученной профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.		
Раздел 2	Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	58	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР03, 05, 06, 07, 11, 12. МР01, 03. ПР 3.3.1, 3.3.2, 3.3.3, 3.3.4, 3.3.5.
Методико-практические занятия		16	
Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой.	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР03, 05, 06, 07, 11, 12. МР01, 03. ПР 3.3.1, 3.3.2, 3.3.3, 3.3.4, 3.3.5.
	Практические занятия	2	
	1.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. 2.Освоение методики составления и проведение комплексов упражнений различной функциональной направленности.		
Тема 2.2. Составление и	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04,

проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».	Практические занятия	2	ОК 08, ЛР03, 05, 06, 07, 11, 12. МР01, 03. ПР 3.3.1, 3.3.2, 3.3.3, 3.3.4, 3.3.5.
	3.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».		
Тема 2.3.Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР03, 05, 06, 07, 11, 12. МР01, 03. ПР 3.3.1, 3.3.2, 3.3.3, 3.3.4, 3.3.5.
	Практические занятия	2	
Тема 2.4.Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач.	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР03, 05, 06, 07, 11, 12. МР01, 03. ПР 3.3.1, 3.3.2, 3.3.3, 3.3.4, 3.3.5.
	Практические занятия	2	
	4.Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.		
Тема 2.4.Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач.	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР03, 05, 06, 07, 11, 12. МР01, 03. ПР 3.3.1, 3.3.2, 3.3.3, 3.3.4, 3.3.5.
	Практические занятия	2	
	5.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. 5.Для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.		
Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР03, 05, 06, 07, 11, 12. МР01, 03. ПР 3.3.1, 3.3.2,
	Практические занятия	8	
	7.Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.		

	8-11.Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвёртая группы профессий).		3.3.3, 3.3.4, 3.3.5.
Основное содержание		42	
Учебно-тренировочные занятия		42	
Тема 2.6. Физические упражнения оздоровительных форм занятий физической культурой.	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР03, 05, 06, 07, 11, 12. МР01, 03. ПР 3.3.1, 3.3.2, 3.3.3, 3.3.4, 3.3.5.
	Практические занятия	2	
	12.Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержание работоспособности, развитие основных физических качеств.		
2.7. Гимнастика (практические занятия 13-20)		8	
Тема 2.7.(1) Основная гимнастика (обязательный вид).	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР03, 05, 06, 07, 11, 12. МР01, 03. ПР 3.3.1, 3.3.2, 3.3.3, 3.3.4, 3.3.5.
	Практические занятия	2	
	13. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.		
	14.Выполнение общеобразовательных упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажёрах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазание и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.		
Тема 2.7.(2) Спортивная гимнастика.	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР03, 05, 06, 07, 11, 12. МР01, 03.
	Практические занятия	2	
	15.Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на низкой перекладине (юноши, девушки).		

	16.Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорный прыжок через коня: ноги врозь (юноши).		ПР 3.3.1, 3.3.2, 3.3.3, 3.3.4, 3.3.5.	
	Девушки	Юноши		
	1.Висы и упоры: вис, согнувшись; вис, прогнувшись; махом одной, толчком другой переворот в упор; из упора соскок с поворотом на 90°.	1.Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом; из вися прогнувшись сзади, выход в сед.		
	2.Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой.	2.Опорные прыжки: через коня ноги врозь.		
Тема 2.7. (3) Акробатика.	Содержание учебного материала		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР03, 05, 06, 07, 11, 12. МР01, 03. ПР 3.3.1, 3.3.2, 3.3.3, 3.3.4, 3.3.5.
	Практические занятия		2	
	17.Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».			
	18.Совершенствование акробатических элементов.			
	19.Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов акробатической комбинации может изменяться):			
	Девушки	Юноши		
И.П. – о. с.: Равновесие на левой (правой)-шагом правый кувырок вперед ноги с крестно и поворот кругом-кувырок назад-перекатом назад, стойка на лопатках-кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать-переворот боком «колесо». Приставляя правую	И.П. – о. с.: Стойка на руках, махом одной и толчком другой-кувырок вперед-силой стойка на голове и руках-силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать-махом левой (правой) и переворот боком «колесо», приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, и.п.			

	(левую), прыжок прогнувшись, и.п.		
Тема 2.7. (4) Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР03, 05, 06, 07, 11, 12. МР01, 03. ПР 3.3.1, 3.3.2, 3.3.3, 3.3.4, 3.3.5.
	Практические занятия	2	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами.		
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах.		
2.8. Спортивные игры (практические занятия 21-28)		6	
Тема 2.8. (1) Футбол.	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР03, 05, 06, 07, 11, 12. МР01, 03. ПР 3.3.1, 3.3.2, 3.3.3, 3.3.4, 3.3.5.
	Практические занятия	6	
	20.Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъёма, внутренней, внешней частью подъёма; остановка мяча внутренней стороны стопы; остановка мяча подошвой.		
	21.Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действие игрока без мяча: освобождение от опеки соперника.		
	22.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.		
	23.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).		
Тема 2.8. (2) Баскетбол.	Содержание учебного материала	6	
	Практические занятия	6	
	24-25.Техни безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча.		

	26.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.		
	27.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.		
Тема 2.8. (3) Волейбол.	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР03, 05, 06, 07, 11, 12. МР01, 03. ПР 3.3.1, 3.3.2, 3.3.3, 3.3.4, 3.3.5.
	Практические занятия	6	
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками, приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, приём мяча одной рукой в падении.		
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.		
Тема 2.8. (4) Настольный теннис.	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР03, 05, 06, 07, 11, 12. МР01, 03. ПР 3.3.1, 3.3.2, 3.3.3, 3.3.4, 3.3.5.
	Практические занятия	6	
	Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры, упражнения с мячом: способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка).		
	Технические элементы: удары по мячу, перемещения у теннисного стола, жонглирование на правой и левой стороне ракетки, толчок мяча справа и слева, подача мяча справа и слева.		
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Разбор правил игры. Игра по упрощённым правилам. Игра по правилам.		
Тема 2.8. Лёгкая атлетика (практические занятия 30-38).	Содержание учебного материала	14	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР03, 05, 06, 07, 11, 12. МР01, 03. ПР 3.3.1, 3.3.2, 3.3.3, 3.3.4, 3.3.5.
	Практические занятия	14	
	28.Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетике. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.		
	29.Совершенствование техники спринтерского бега.		
	30-32.Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2000 м., (девушки) и 3000 м., (юноши)).		
	33. Совершенствование эстафетного бега (4x100 м., 4x400 м., бега по		

	прямой с различной скоростью).		
	34.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.		
	35.Совершенствование технике метания гранаты весом 500 г. (девушки) и 700 г. (юноши).		
	36-37.Развитие физических способностей средством легкой атлетики: подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР03, 05, 06, 07, 11, 12. МР01, 03. ПР 3.3.1, 3.3.2, 3.3.3, 3.3.4, 3.3.5.
Всего:		72	

Воспитательная работа.

**Направление воспитания:- гражданско-патриотическое воспитание;
- воспитание здорового образа жизни.**

Наименование модуля	Наименование мероприятий	Сроки	Ответственные	Формируемые ОК, ЛР.
Учебная дисциплина.	«Осенний кросс».	Сентябрь	Эскин Е.С., Путинцев О.Б.	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР03, 05,
	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.	06, 07, 11, 12. ЛР 1,9. ОК2,3,8.
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 общеобразовательной дисциплины.

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие спортивные сооружения:

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 реализации программы.

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 общеобразовательной

ДИСЦИПЛИНЫ.

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая и профессиональная компетенция	Раздел и тема	Тип оценочных мероприятий
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.</p> <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p> <p>ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>ЛР 03. Готовность к служению Отечеству, его защите.</p> <p>ЛР 05. Сформированности основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и</p>	<p>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6.</p> <p>Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8.</p> <p>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6.</p> <p>Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8.</p> <p>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6.</p> <p>Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8.</p> <p>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6.</p> <p>Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8.</p> <p>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6.</p> <p>Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8.</p>	<p>- составление словаря терминов, либо кроссворда</p> <p>- защита презентации или доклада презентации</p> <p>- выполнение самостоятельной работы</p> <p>- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных особенностей</p> <p>- составление профессиограммы</p> <p>- заполнение дневника самоконтроля</p> <p>- защита реферата</p> <p>- составление кроссворда</p> <p>- фронтальный опрос</p> <p>- составление комплекса упражнений</p> <p>- оценивание практической работы</p> <p>- тестирование</p> <p>- тестирование (контрольная работа по теории)</p> <p>- демонстрация комплекса ОРУ</p> <p>- сдача контрольных нормативов</p> <p>- сдача контрольных нормативов</p>

<p>ответственной деятельности.</p> <p>ЛР 06. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность ксенофобии, дискриминации</p> <p>ЛР 07. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной,</p> <p>ЛР 11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения,</p> <p>ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь. здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.</p> <p>МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять</p>	<p>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6.</p> <p>Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8.</p> <p>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6.</p> <p>Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8.</p> <p>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6.</p> <p>Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8.</p> <p>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6.</p> <p>Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8.</p> <p>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6.</p> <p>Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8.</p>	<p>(контрольные упражнения)</p> <p>-сдача норм ГТО</p> <p>- выполнение упражнений на дифференцированном зачёте.</p>
---	---	---

<p>планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и 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. 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</p>	<p>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6. Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8.</p> <p>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6. Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8.</p> <p>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6. Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8.</p> <p>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3,</p>	
---	--	--

<p>основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>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;</p> <p>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).</p>	<p>1.4, 1.5, 1.6. Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8.</p> <p>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6. Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8.</p> <p>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6. Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8.</p>	
---	---	--