Бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Сургутский колледж русской культуры им. А. С. Знаменского»

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии физической культуры и рекомендовано к утверждению Протокол от «07» июня 2023 г. № 5	Утверждено Педагогическим советом Протокол от «20» июня 2023г. № 09/04-ППС-4	Введено в действие Приказом от «21» июня 2023г № 09/04-ОД-163

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины ОД.01.06 Физическая культура
индекс наименование учебной дисциплины

для специальности 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам)
код наименование

наименование цикла Общеобразовательный учебный цикл
(согласно учебному плану)

Класс (курс): 1-2 курс

Максимальная учебная нагрузка обучающихся 152 часа
Самостоятельная работа 0 часов
Обязательная учебная нагрузка (всего) 152 часа
Форма промежуточной аттестации 1-3 семестр - зачёт, 4 семестр - дифференцированный зачёт

Разработчик (составитель): Попов М.А., преподаватель физической культуры

г. Сургут
2023 г.

Подписан: Кобцева Анна Анатольевна
DN: C=RU, S=Ханты-Мансийский автономный округ - Югра, T=Директор, O="БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА - ЮГРЫ "" СУРГУТСКИЙ КОЛЛЕДЖ РУССКОЙ КУЛЬТУРЫ ИМ. А.С. ЗНАМЕНСКОГО""", СНИЛС=07854168402, ИНН=860213823200, E=ork-hmao@mail.ru, G=Анна Анатольевна, SN=Кобцева, CN=Кобцева Анна Анатольевна
Местоположение: Сургут
Дата: 2023-11-22 10:35:51

СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 3

2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 17

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ

ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ17

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности: 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам).Программа разработана с учетом требований ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования и профиля профессионального образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина входит в общеобразовательный учебный цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:
составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:
о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни,
организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

Освоение содержания предмета направлено на достижение студентами следующих результатов:

Личностные результаты:

гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

духовно-нравственного воспитания:

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
эстетического воспитания:
эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;
способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности
трудового воспитания:
готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;
экологического воспитания:
сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
ценности научного познания:
сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;
осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Метапредметные результаты:
Овладение универсальными учебными познавательными действиями:
а) базовые логические действия:
самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее 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;
вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;
б) базовые исследовательские действия:
владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;
формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее 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;
давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;
разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;
ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;
в) работа с информацией:
владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;
использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:
а) общение:
осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
владеть различными способами общения и взаимодействия;
аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;
б) совместная деятельность:
понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.
Овладение универсальными регулятивными действиями:
а) самоорганизация:
самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
давать оценку новым ситуациям;
расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
оценивать приобретенный опыт;
способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;
б) самоконтроль:
давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:
самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;
саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;
внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;
эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;
социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;
г) принятие себя и других людей:
принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;
признавать свое право и право других людей на ошибки;
развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Предметные результаты:
По учебному предмету "Физическая культура" требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:
1) умение 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);
2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Формируемые компетенции:

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины включает часы:
- максимальной учебной нагрузки обучающегося:152 часа;
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося: 152 часа;

Содержание программы обеспечивает преемственность с программным материалом основного общего образования и образовательной программой (ФОС) СПО (базового уровня).
Для планирования учебного процесса предлагается примерное распределение учебных часов на освоение основного содержания учебного материала: теоретические знания - 5 %; методико-практические - 15 %; учебно-тренировочные - 70 %; контрольные занятия - 10 %.

По окончании учебного года проводится ежегодное тестирование физической подготовленности студентов по тестам и контрольным упражнениям, определенным примерной учебной программой.

Зачет проводится в период сессии в 1-3семестрах.
Дифференцированный зачет проводится в период сессии в 4 семестре.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**152**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**152**
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**0**
Аттестация в форме: зачет в 1-3 семестре; дифференцированный зачет в 4 семестре.	

2.2. Содержание учебного плана

1 КУРС

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение

соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

2 КУРС

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание перовой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные

технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка.

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы

препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика»

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика»

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину

по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта»

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди

в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

2.3 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КУРС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Физическая культура как социальное явление	5	https://resh.edu.ru/
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	3	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		8	
Самостоятельная работа.		0	
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности			
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	6	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		6	
Самостоятельная работа.		0	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4	
Самостоятельная работа.		0	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	9	https://resh.edu.ru/
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	8	https://resh.edu.ru/
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	11	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		28	
Самостоятельная работа.		0	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность			
3.1	Модуль «Плавательная подготовка»	1	https://resh.edu.ru/

Итого по разделу		1	
Самостоятельная работа.		0	
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»			
4.1	Спортивная подготовка	11	https://resh.edu.ru/
4.2	Базовая физическая подготовка	18	https://resh.edu.ru/
Итого		29	
Самостоятельная работа.		0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		76	

2 КУРС

№ п/п	**Наименование разделов и тем программы**	**Количество часов**	**Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	6	https://resh.edu.ru/
1.2	Профилактика травматизма и оказание перовой помощи во время занятий физической культурой	4	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		10	
Самостоятельная работа.		0	
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности			
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	6	https://resh.edu.ru/
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		8	
Самостоятельная работа.		0	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	https://resh.edu.ru/

Итого по разделу		6	
Самостоятельная работа.		0	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10	https://resh.edu.ru/
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	https://resh.edu.ru/
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		32	
Самостоятельная работа.		0	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность			
3.1	Модуль «Атлетические единоборства»	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1	
Самостоятельная работа.		0	
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»			
4.1	Спортивная подготовка	5	https://resh.edu.ru/
4.2	Базовая физическая подготовка	14	https://resh.edu.ru/
Итого		19	
Самостоятельная работа.		0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		76	

2.4 ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КУРС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дополнительная информация
		Всего	
1.	Истоки возникновения культуры как социального явления	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
2.	Культура как способ развития человека	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
3.	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
4.	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
5.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
6.	Физическая культура и физическое здоровье	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
7.	Физическая культура и психическое здоровье	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
8.	Физическая культура и социальное здоровье	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
9.	Основы организации образа жизни современного человека	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
10	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
11	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
12	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
13	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
14	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
15	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
16	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
17	Комплекс упражнений атлетической гимнастки для занятий кондиционной	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8

	тренировкой		
18	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
19	Техническая подготовка в футболе	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
20	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
21	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
22	Развитие выносливости средствами игры футбол	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
23	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
24	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
25	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
26	Тренировочные игры по мини-футболу	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
27	Техника судейства игры футбол	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
28	Техническая подготовка в баскетболе	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
29	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
30	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
31	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
32	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
33	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
34	Тренировочные игры по баскетболу	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
35	Техника судейства игры баскетбол	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
36	Техническая подготовка в волейболе	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
37	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
38	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
39	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
40	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8

41	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
42	Совершенствование техники нападающего удара	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
43	Совершенствование техники одиночного блока	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
44	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
45	Тренировочные игры по волейболу	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
46	Техника судейства игры волейбол	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
47	Техника безопасности на занятиях плаваниям в бассейне	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
48	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
49	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
50	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
51	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
52	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
53	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
54	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
55	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
56	Участие в соревнованиях	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
57	Участие в соревнованиях	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
58	Судейство соревнований	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
59	Знания о ГТО	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8

64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
69	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
70	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
71	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
72	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
73	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
74	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
76	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		76	

2 КУРС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дополнительная информация
		Всего	
1.	Адаптация организма и здоровье человека	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
2.	Здоровый образ жизни современного человека	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
3.	Определение индивидуального расхода энергии	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
4.	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
5.	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
6.	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
7.	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
8.	Оказание первой помощи при травмах и ушибах	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
9.	Оказание первой помощи при вывихах и переломах	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
10.	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
11.	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
12.	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
13.	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
14.	Синхрогимнастика «Ключ»	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
15.	Массаж как форма оздоровительной физической культуры	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8

16.	Банные процедуры	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
17.	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
18.	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
19.	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
20.	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
21.	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
22.	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
23.	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
24.	Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг»	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
25.	Техническая подготовка в футболе	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
26.	Тактическая подготовка в футболе	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
27.	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
28.	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
29.	Развитие выносливости средствами игры футбол	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
30.	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
31.	Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
32.	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8

	деятельности		
33.	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
34.	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
35.	Техническая подготовка в баскетболе	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
36.	Тактическая подготовка в баскетболе	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
37.	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
38.	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
39.	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
40.	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
41.	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
42.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
43.	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
44.	Тренировочные игры по баскетболу	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
45.	Техническая подготовка в волейболе	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
46.	Тактическая подготовка в волейболе	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
47.	Общефизическая подготовка в волейболе	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
48.	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
49.	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
50.	Развитие координационных	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6,

	способностей средствами игры волейбол		ОК.8
51.	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
52.	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
53.	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
54.	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
55.	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
56.	Тренировочные игры по волейболу	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
57.	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
58.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
59.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
60.	Участие в соревнованиях	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
61.	Участие в соревнованиях	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
62.	Судейство соревнований	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
63.	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
64.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
65.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
66.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8

67.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
68.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
69.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
70.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
71.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
72.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
73.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
74.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
75.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
76.	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени	1	ОК.4, ОК.5, ОК.6, ОК.8
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		76	

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

В целях реализации компетентностного подхода, предусмотрено использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбора конкретных ситуаций, психологических и иных тренингов, групповых дискуссий) в сочетании с внеаудиторной работой для формирования и развития общих и профессиональных компетенций обучающихся.

В процессе выполнениябучающимися лабораторных и практических занятий, включаются задания с использованием персональных компьютеров.

В особых случаях (карантин, актированные дни и др.), возможна организация учебного процесса в форме дистанционного обучения (электронное обучение и иные дистанционные образовательные технологии). Дистанционное обучение, в зависимости от технических возможностей обучающихся, проводится с использование технологий электронного обучения (онлайн-уроки, онлайн-конференции, онлайн-лекции, использование видеоуроков, презентаций, возможностей электронных образовательных платформ Учи РУ, решу ОГЭ, Я.класс, РЭШ и др), а так же в альтернативных формах, предусматривающих работу обучающихся по освоению программного материал с учебными и дидактическими пособиями, маршрутными листами. Дистанционное обучение сопровождается консультированием обучающихся и их родителей (законных представителей) в любой доступной дистанционной форме.

Рабочая программа предмета обеспечивает развитие личности обучающегося с учетом требований рабочей программы воспитания. На занятиях используются воспитательные возможности содержания учебной дисциплины через создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел, передачу обучающимся социально значимых знаний, развивающие их любознательность, позволяющие привлечь их внимание к экономическим, политическим, экологическим, гуманитарным проблемам нашего общества, формирующие их гуманистическое мировоззрение и научную картину мира.

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивной площадки, стадиона, плавательного бассейна

При электронных формах дистанционного обучения у обучающихся и преподавателя: персональный стационарный компьютер, планшет, ноутбук с наличием микрофона и камеры; смартфон, доступ к сети Интернет.

Основные источники:

Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях. - 9 - е. изд. - М .: Просвещение, 2022. - 271 с. (Накладная 3-2022)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоенные умения, усвоенные знания	Показатели оценки результата	Формы контроля и оценивания
уметь: составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; выполнять акробатические,	Знание и умение выполнять комплекс УГГ Знание техники и умение продемонстрировать акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации),	Индивидуально, нормативы с учетом результатов Фронтально, поточно и индивидуально Проведение самоконтроля используя ЧСС Устный опрос Индивидуальный опрос

гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;	технические действия спортивных игр; Знание и умение выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности Умение осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки; Знание основ техники безопасности и правила поведения на занятиях различных видов спорта и туристических походов Знания основных правил спортивных игр, входящих в школьную программу Умение организовать самостоятельные занятия по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;	Индивидуально
знать: о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации	Знания основы теории физической культуры и спорта	Индивидуальный опрос

активного отдыха и профилактики вредных привычек; основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;		

Критерием освоения студентом учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений (см. табл. I и 2). Общая оценка определяется как среднеарифметическое положительных оценок по всем разделам учебной деятельности (не ниже "удовлетворительно").

Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками

Уровень овладения теоретическими и методическими знаниями определяется соответствующими практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже "удовлетворительно".

Общая физическая и спортивно-техническая подготовка

Студенты выполняют в каждом семестре не более 5 контрольных заданий (упражнений и тестов), включая три обязательных в каждом втором полугодии (табл. 1.). Примерные контрольные задания по общей физической подготовленности представлены в приложениях 1 и 2. (Контрольные задания и таблицы их оценки по спортивно-технической подготовленности разрабатываются комиссиями физического воспитания).

Оценка выполнения контрольных заданий по общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко (табл. 1).

Обязательные контрольные задания предлагаются в начале учебного года с целью выявления подготовленности при поступлении в ссуз и активности проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - за прошедший учебный год, как определяющие успехи студентов.

Оценки результатов учебно-тренировочных занятий определяются по табл. 2. при условии выполнения каждого из запланированных тестов (табл. 1 и приложение 1, 2) не ниже чем на одно очко.

Таблица 1 ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

(упражнения, тесты)

ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ *

Девушки

Направленность задания	Оценка в очках

1. Скоростно-силовая подготовленность, бег 100 м (сек)	5	4	3	2	1
	16.0	16.3	16.8	17.3	18.6
2. Силовая подготовленность					
-поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	50	45	38	30	22
3. Общая выносливость					
- бег 2000 м (мин., сек.)	10,30	10,45	11,05	11,25	11,40

Юноши

Направленность задания	Оценка в очках				
1. Скоростно-силовая подготовленность, бег 100 м (сек)	5	4	3	2	1
	13.4	13.9	14.2	14.6	14.9
2. Силовая подготовленность					
- подтягивание на перекладине (количество паз)	13	11	9	7	5
3. Общая выносливость					
- бег 3000 м (мин., сек.)	12.20	13.00	13.40	14.10	14.30

Таблица 2.

СРЕДНЯЯ ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Оценка контрольных заданий по общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности	Удов	Хорошо	Отлично
Средняя оценка контрольных заданий в очках	1,0	3,0	3,5

*Студенты специальной медицинской группы выполняют те разделы программы, контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья

Жизненно необходимые умения и навыки. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Перечень требований, контрольных заданий и их оценка в очках разрабатывается по каждому разделу с учетом профиля по специальности кафедрой физического воспитания.

Задания для овладения жизненно необходимыми умениями и навыками (плавание и передвижение на лыжах) являются обязательными. Для оценки выполнения заданий могут использоваться таблицы примерной оценки упражнений (см. приложения 1, 2).

В каждом семестре студенты выполняют 2-3 задания (упражнения, теста) по данному разделу подготовки.

Итоговая аттестация по дисциплине "Физическая культура"

Студент, завершивший обучение по дисциплине, должен:

- понимать значения ценностей физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- знать социально-биологические, психофизические основы здорового образа жизни;

- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование необходимых способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- уметь использовать творческий опыт деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

Итоговая аттестация студентов основной, подготовительной и специальной медицинской групп проводится в форме устного опроса по теоретическому и методическому разделам программы. Условием к допуску аттестации студентов основной, подготовительной и специальной медицинской групп является выполнение обязательных контрольных заданий (упражнений, тестов) по общей и профессионально-прикладной физической подготовке (не ниже "удовлетворительно"), показанных в течение последнего семестра обучения. В оценке при итоговой аттестации учитывается уровень выполнения студентом практического и теоретического разделов программы на всем периоде обучения.

Приложение 1.

ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ (упражнения, тесты) ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

ЮНОШИ

Вид задания	Оценка в очках
1. Бег на лыжах	5 км (мин., сек)
2. Плавание	50 м (мин., сек)
3. Прыжки в длину с места	(см)
4. Прыжки в длину с разбега	(см)
5. Прыжки в высоту с разбега	(см)
6.Метание гранаты	500-700 г (м)

7.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)

Профессионально-прикладная подготовка

5	4	3	2	1
1.25.00	26.30	27.00	28.30	30.00
2.42,0	46,0	50,0	57,0	б/вр
3.240	232	225	215	205
4.440	415	410	390	370
5.140	135	130	125	120
6.36	34	32	30	27
7.12	9	7	5	3

Упражнения и тесты разрабатываются комиссиями физического воспитания с учетом специальностей среднего профессионального образования.

Приложение 2.

ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ*

1. Бег 100 м (юноши и девушки) - без учета времени.
2. Бег 3000 м (юноши) - без учета времени.
3. Прыжки в длину с места
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
5. Подтягивание на перекладине
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине
7. Плавание без учета времени — 50 м
8. Бег на лыжах без учета времени (2000, 3000 м).
9. Бросок мяча в баскетбольную корзину
10. Прием и передача волейбольного мяча в паре или у стены.
11. Метание гранаты

* Студенты выполняют те контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья.