

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Васин Андрей Алексеевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 29.01.2025 23:23:21  
Уникальный программный ключ:  
024351b057f52db077c71d3580e1dae6e821f4efae47ac2d950c802e684edf2

**Приложение № 9.4.6**  
к ППССЗ по специальности 38.02.03  
Операционная деятельность в логистике

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОУД.06. Физическая культура**

**(базовый уровень)**

профиль обучения: социально-экономический

<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>		<b>СТР.</b>
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		24
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		26
5. ПРИЛОЖЕНИЯ		33

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы

Учебная дисциплина ОУД.06 «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.03 Операционная деятельность логистике (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 28.07.2014 г. №834).

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Общеобразовательная учебная дисциплина ОУД.06 «Физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС СОО, утвержденного приказом Министерством образования и науки РФ от 17.05.2012 №413 (в действующей редакции), изучается на базовом уровне, входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС СОО.

## 1.3. Цели и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

### Цели и задачи:

- формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности
- овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.06 «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимся следующих **результатов**:

### **личностных (Л):**

**Л.01** проявление российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

**Л.02** гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

**Л.03** готовность к служению Отечеству, его защите;

**Л.04** сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

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

**Л.06** толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

**Л.07** навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

**Л.08** нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

**Л.09** готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию

успешной профессиональной и общественной деятельности;

**Л.10** сформированность эстетического отношения к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

**Л.11** принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

**Л.12** бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

**Л.13** осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

**Л.14** сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

**Л.15** ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни

### ***метапредметных (М)***

**М.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;

**М.02** умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

**М.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;

**М.04** готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

**М.05** умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

**М.06** умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

**М.07** умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

**М.08** владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

**М.09** владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения

### ***предметных (П):***

**П.01** умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

**П.02** владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

**П.03** владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических

качеств;

**П.04** владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

**П.05** 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).

В рамках программы общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.06 «Физическая культура» реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов (дескрипторов):

**ЛР.9** соблюдение и пропаганда правил здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждение либо преодоление зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.; сохранение психологической устойчивости в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях;

**ЛР.10** проявление заботы о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой;

**ЛР.11** проявление уважения к эстетическим ценностям, обладание основами эстетической культуры;

**ЛР.20** мотивация к самообразованию и развитию.

#### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – **176** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **117** часов;

самостоятельной работы обучающегося – **59** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 «Физическая культура»

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>176</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
практическое обучение (практические занятия)	109
теоретические занятия	8
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b> Подготовка устных сообщений, докладов, рефератов с использованием информационных технологий, выполнение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО).	59
<p>В соответствии с учебным планом видом промежуточной аттестации по итогам 1 семестра является оценка уровня развития физических качеств обучающихся за 1 семестр как прирост к исходным показателям:</p> <p>для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>на входе – начало учебного года;</p> <p>в конце 1 семестра.</p> <p>Промежуточная (итоговая) аттестация по завершению освоения учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура во 2 семестре проводится в форме дифференцированного зачета (средний балл тестирования в контрольных точках 2 семестра).</p>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>	Теоретические основы физической культуры и спорта.	<b>6</b>	
<b>Тема 1.1.</b> <b>Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО.</b> <b>Основы здорового образа жизни.</b> <b>Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий с обучающимися в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная	2	Л.01-15 М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20

	<p>гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Ознакомление обучающихся с формами итоговой аттестации, с основной и дополнительной литературой.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Занятие в спортивных секциях.</p>	1	
<p><b>Тема 1.2</b> <b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b> <b>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</b></p>	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>	2	<p>Л.01-15 М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20</p>
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Занятие в спортивных секциях.</p>	1	
<b>Практическая часть</b>			
<b>Легкая атлетика.</b>	<p>Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'00 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м</p>	<b>21</b>	<p>Л.01-15 М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20</p>



	(девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);		
<b>Тема 1.3</b> <b>Правила поведения и меры безопасности на уроках легкой атлетики. Обучение технике высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	Л.01-15 М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Бег в равномерном темпе до 3 км. Занятие в спортивных секциях.	1	
<b>Тема 1.4</b> <b>Обучение технике бега на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	Л.01-15 М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Бег в равномерном темпе до 3 км. Занятие в спортивных секциях.	1	
<b>Тема 1.5</b> <b>Обучение технике эстафетного бега 4 по 100м., бега на 400м.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	Л.01-15 М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Бег в равномерном темпе до 3 км. Занятие в спортивных секциях.	1	
<b>Тема 1.6</b> <b>Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»</b> <b>Обучение технике бега на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	Л.01-15 М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Бег в равномерном темпе до 3 км. Занятие в спортивных секциях.	1	
<b>Тема 1.7</b> <b>Обучение технике метания гранаты.</b> <b>Обучение технике бега на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	Л.01-15 М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Бег в равномерном темпе до 3 км. Занятие в спортивных секциях.	1	
<b>Тема 1.8</b> <b>Обучение технике бега короткие и средние дистанции.</b> <b>Зачёт по разделу.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	Л.01-15 М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Бег в равномерном темпе до 3 км. Занятие в спортивных секциях.	1	
<b>Тема 1.9</b> <b>Совершенствование техники эстафетного бега 4*100м. бег на 200, 400м</b> <b>Зачет по разделу.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	Л.01-15 М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Бег в равномерном темпе до 3 км. Занятие в спортивных секциях.	1	
<b>Волейбол.</b>	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой впадении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам	<b>15</b>	Л.01-15 М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20
<b>Тема 1.10</b> <b>Правила поведения и меры безопасности на занятиях</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины	2	Л.01-15 М.01-09 П.01-05

<b>волейбола.</b> <b>Обучение стойке волейболиста и перемещениям.</b>	возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.		ЛР.9,10,11,20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений с мячом. Занятие в спортивной секции.	1	
<b>Тема 1.11</b> <b>Обучение технике выполнения верхних и нижних передач.</b> <b>Обучение технике нижней и верхней прямой подачи.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	Л.01-15 М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений с мячом. Занятие в спортивной секции.	1	
<b>Тема 1.12</b> <b>Обучение технике нижней и верхней прямой подачи.</b> <b>Технике приёма подачи снизу двумя руками</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	Л.01-15 М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений с мячом. Занятие в спортивной секции.	1	
<b>Тема 1.13</b> <b>Обучение техники подач и приема подач.</b> <b>Обучение технике приёма мяча одной рукой в падении вперёд.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	Л.01-15 М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений с мячом. Занятие в спортивной секции.	1	
<b>Тема 1.14</b> <b>Обучение технике нападающего удара.</b> <b>Зачет по разделу.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	Л.01-15 М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений с мячом. Занятие в спортивной секции.	1	

<b>Атлетическая гимнастика.</b>	Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.	<b>35</b>	
<b>Тема 1.15</b> <b>Правила поведения и меры безопасности на занятиях атлетической гимнастики.</b> <b>Обучение упражнениям с гантелями, гирей, штангой для развития силы мышц рук и плечевого пояса.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Круговой метод тренировки для развития силы мышц рук и плечевого пояса с гантелями, гирей, штангой.	2	Л.01-15 М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплекса упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Занятия в спортивных секциях.	1	
<b>Тема 1.16</b> <b>Обучение упражнениям с гантелями, гирей, штангой для развития силы мышц туловища.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2	Л.01-15 М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение комплекса упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса. Занятие в спортивной секции.	1	
<b>Тема 1.17</b> <b>Обучение упражнениям с гантелями, гирей, штангой для развития силы мышц ног.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2	Л.01-15 М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплекса упражнений для развития мышц ног. Занятие в спортивной секции.	1	
<b>Тема 1.18</b> <b>Обучение упражнениям для развития силы мышц рук на тренажерах.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп на тренажерах.	2	Л.01-15 М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплекса упражнений для развития мышц рук. Занятие в спортивной секции.	1	

<b>Тема 1.19</b> <b>Обучение упражнениям для развития силы мышц туловища на тренажерах.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп на тренажерах.	2	Л.01-15 М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплекса упражнений для развития мышц туловища. Занятие в спортивной секции.	1	
<b>Тема 1.20</b> <b>Обучение упражнениям для развития силы мышц ног на тренажерах.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп на тренажерах.	2	Л.01-15 М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплекса упражнений для развития мышц ног. Занятие в спортивной секции.	1	
<b>Тема 1.21</b> <b>Обучение упражнениям для коррекции телосложения и осанки с тяжестями и на тренажерах.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Выполнение упражнений для коррекции телосложения и осанки с тяжестями и на тренажерах.	2	Л.01-15 М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплекса упражнений для коррекции телосложения. Занятие в спортивной секции.	1	
<b>Тема 1.22</b> <b>Обучение круговому методу тренировки для развития основных мышечных групп.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2	Л.01-15 М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплекса упражнений для развития основных мышечных групп. Занятие в спортивной секции.	1	
<b>Тема 1.23</b> <b>Совершенствование упражнений с гантелями, гирей, штангой для развития силы мышц рук и плечевого пояса.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	Л.01-15 М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплекса упражнений. Занятие в спортивной секции.	1	
<b>Тема 1.24</b> <b>Совершенствование упражнений с</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность	2	Л.01-15 М.01-09

<b>гантелями, гирей, штангой для развития силы мышц туловища</b> <b>Дифференцированный зачёт</b>	обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.		П.01-05 ЛР.9,10,11,20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплекса упражнений. Занятие в спортивной секции.	1	
<b>Тема 1.25</b> <b>Обобщение и систематизация знаний.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	3	Л.01-15 М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплекса упражнений. Занятие в спортивной секции	2	
<b>Теоретическая часть</b>	Теоретические основы физической культуры и спорта.	<b>6</b>	
<b>Тема 2.1</b> <b>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности	2	Л.01-15 М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Занятие в спортивных секциях.	1	
<b>Тема 2.2</b> <b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств,	2	Л.01-15 М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20

	психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение общеразвивающих упражнений. Занятие в спортивной секции.	1	
<b>Лыжная подготовка.</b>	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	<b>21</b>	
<b>Тема 2.3</b> <b>Правила техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</b> <b>Обучение технике передвижения попеременно двухшажным ходом.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях	2	Л.01-15 М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Прохождение дистанции до 3 км.на лыжах в равномерном темпе. Занятие в спортивной секции.	1	
<b>Тема 2.4</b> <b>Первая помощь при травмах и обморожениях.</b> <b>Обучение технике передвижения одновременно бесшажным ходом.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	Л.01-15 М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Прохождение дистанции до 3 км.на лыжах в равномерном темпе. Занятие в спортивной секции.	1	
<b>Тема 2.5</b> <b>Обучение технике подъема лесенкой, преодолению препятствий.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	Л.01-15 М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1	

	Прохождение дистанции до 3 км.на лыжах в равномерном темпе. Занятие в спортивной секции.		
<b>Тема 2.6</b> <b>Обучение технике выполнения перехода с одного хода на другой</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	Л.01-15 М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Прохождение дистанции до 3 км.на лыжах в равномерном темпе. Занятие в спортивной секции.	1	
<b>Тема 2.7</b> <b>Обучение технике подъема ёлочкой, спуску с гор и торможению.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	Л.01-15 М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Прохождение дистанции до 3 км.на лыжах в равномерном темпе. Занятие в спортивной секции.	1	
<b>Тема 2.8</b> <b>Обучение тактике лыжных гонок.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	Л.01-15 М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Прохождение дистанции до 3 км.на лыжах в равномерном темпе. Занятие в спортивной секции.	1	
<b>Тема 2.9</b> <b>Зачет по разделу.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	Л.01-15 М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Прохождение дистанции до 3 км.на лыжах в равномерном темпе.	1	



	Занятие в спортивной секции.		
<b>Баскетбол</b>	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	<b>15</b>	
<b>Тема 2.10</b> <b>Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетбола.</b> <b>Обучение технике ловли и передачи мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	Л.01-15 М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений с мячом. Занятие в спортивной секции.	1	
<b>Тема 2.11</b> <b>Обучение технике ведения мяча.</b> <b>Обучение технике броска в кольцо.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	Л.01-15 М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений с мячом. Занятие в спортивной секции.	1	
<b>Тема 2.12</b> <b>Обучение технике атаки кольца с двух шагов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	Л.01-15 М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений с мячом. Занятие в спорт.секции.	1	
<b>Тема 2.13</b> <b>Обучение технике вырывания и выбивания мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	Л.01-15 М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1	

	Выполнение упражнений с мячом. Занятие в спортивной секции.		
<b>Тема 2.14</b> <b>Обучение техники защиты-перехвату.</b> <b>Зачет по разделу.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> Контроль и оценка умений и навыков.	2	Л.01-15 М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений с мячом. Занятие в спортивной секции.	1	
<b>Гимнастика.</b>	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения.	<b>21</b>	
<b>Тема 2.15</b> <b>Правила поведения и меры безопасности на занятиях гимнастики.</b> <b>Обучение упражнениям с набивными мячами, гантелями, обручами.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	Л.01-15 М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение общеразвивающих упражнений. Занятие в спортивной секции.	1	
<b>Тема 2.16</b> <b>Обучение упражнениям с партнером.</b> <b>Обучение висам, упорам.</b> <b>Обучение упражнениям для коррекции нарушения осанки.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	Л.01-15 М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение общеразвивающих упражнений. Занятие в спортивной секции.	1	
<b>Тема 2.17</b> <b>Обучение упражнениям с партнером.</b> <b>Обучение упражнениям в чередовании напряжения с</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	Л.01-15 М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20

расслаблением.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение общеразвивающих упражнений. Занятие в спортивной секции.	1	
<b>Тема 2.18</b> <b>Обучение упражнениям на внимание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	Л.01-15 М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение общеразвивающих упражнений. Занятие в спортивной секции.	1	
<b>Тема 2.19</b> <b>Обучение упражнениям для развития силы с набивными мячами, гантелями.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	Л.01-15 М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение общеразвивающих упражнений. Занятие в спортивной секции.	1	
<b>Тема 2.20</b> <b>Совершенствование упражнений у гимнастической стенки.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	Л.01-15 М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение общеразвивающих упражнений. Занятие в спортивной секции.	1	
<b>Тема 2.21</b> <b>Обучение упражнениям для развития гибкости с обручами.</b> <b>Зачет по разделу.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> Контроль и оценка умений и навыков.	2	Л.01-15 М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение общеразвивающих упражнений. Занятие в спортивной секции.	1	

<b>Учебно - методические занятия.</b>	<p>Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.  Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями  Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.  Знание и применение методики активного отдыха массажа и самомассажа при физическом, и умственном утомлении  Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.  Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером</p>	<b>15</b>	
<b>Тема 2.22 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Использование на практике методов стандартов, индексов, ортостатическую пробу, пробу Руфье	2	Л.01-15 М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Занятие в спортивной секции.	1	
<b>Тема 2.23 Методика составления и проведения самостоятельных занятий физ. упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Выполнение утренней гигиенической гимнастики, упражнений профессиональной направленности.	2	Л.01-15 М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Занятие в спортивной секции.	1	
<b>Тема 2.24</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	Л.01-15

<b>Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</b>	Выполнение массажа и самомассажа. Составление индивидуальной программы двигательной активности.		М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Занятие в спортивной секции.	1	
<b>Тема 2.25</b> <b>Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Выполнение физических упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, физические упражнения для коррекции зрения.	2	Л.01-15 М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Занятие в спортивной секции.	1	
<b>Тема 2.26</b> <b>Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Зачет по разделу</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Выполнение обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки	2	Л.01-15 М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Занятие в спортивной секции.	1	
<b>Легкая атлетика.</b>	Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 ´100 м, 4´00 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	<b>9</b>	

<b>Тема 2.27</b> <b>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	Л.01-15 М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Бег в равномерном темпе до 3 км. Занятие в спортивных секциях.	1	
<b>Тема 2.28</b> <b>Совершенствование техники бега на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	Л.01-15 М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Бег в равномерном темпе до 3 км. Занятие в спортивных секциях.	1	
<b>Тема 2.29</b> <b>Зачет по разделу.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> Контроль и оценка умений и навыков.	2	Л.01-15 М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Бег в равномерном темпе до 3 км. Занятие в спортивных секциях.	1	
<b>Футбол.</b>	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногами, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	<b>12</b>	
<b>Тема 2.30</b> <b>Правила поведения и меры безопасности на занятиях футбола. Обучение технике ведения мяча ногами, передачам, ударам по</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	Л.01-15 М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20 ЛР-09,19,21,22

<b>воротам.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений с мячом. Занятие в спортивной секции.	1	
<b>Тема 2.31</b> <b>Обучение технике остановки мяча, отбора мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	Л.01-15 М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений с мячом. Занятие в спортивной секции.	1	
<b>Тема 2.32</b> <b>Обучение тактике игры в защите и в нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Типовая схема обучения, подводящие упражнения, последовательность обучения по фазам, средства и методы обучения, причины возникновения и пути исправления ошибок, контроль и оценка уровня владения техникой.	2	Л.01-15 М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений с мячом. Занятие в спортивной секции.	1	
<b>Тема 2.33</b> <b>Дифференцированный зачёт</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> Контроль и оценка умений и навыков.	2	Л.01-15 М.01-09 П.01-05 ЛР.9,10,11,20
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений с мячом. Занятие в спортивной секции.	1	
	<b>Всего:</b>	<b>176</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины ОУД.06 «Физическая культура» в филиале имеется спортивный зал.

Оснащенный типовым оборудованием, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения.

Оборудование спортивного зала:

- стенка гимнастическая
- скамейки гимнастические
- баскетбольный кольца, щиты, мячи, сетки
- волейбольная сетка, мячи
- конусы, скакалки, коврики гимнастические

Оборудование тренажёрного зала:

- тренажёры на все группы мышц
- коврики, канат
- гири, штанги
- комплект учебно-методической документации;
- учебно-наглядные пособия по физической культуре

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- яма для прыжков в длину с разбега
- турник уличный
- брусья уличные
- рукоход уличный
- футбольное поле;
- ворота футбольные, сетки для ворот
- мячи футбольные
- беговая дорожка;
- колодки стартовые, флажки, палочки эстафетные, гранаты учебные
- тумбы «старт-финиш».

Технические средства обучения:

- компьютер в сборе с лицензионным программным обеспечением;

Лицензионное программное обеспечение:

Windows 7 SP1;

DsktrShool ALNG LicSAPk MVL;

Dr.Web Desktop Security Suite

Залы:

Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

##### **3.2.1 Основная литература**

1.Быченков С. В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html> — Режим доступа: ЭБС «IPRbooks», по паролю

2.Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2019. — 214 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07424-4. — Текст: электронный



//Электронно-библиотечная система BOOK.RU: [сайт] — URL: <https://book.ru/book/932719> Режим доступа: ЭБС «BOOK.RU», по паролю

3. Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2019. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — Текст: электронный //Электронно-библиотечная система BOOK.RU: [сайт] — URL: <https://book.ru/book/932718> Режим доступа: ЭБС «BOOK.RU», по паролю

### 3.2.2 Дополнительная литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура. Методики практического обучения.: учебник / Барчуков И.С. — Москва: КноРус, 2019. — 297 с. — (бакалавриат). — ISBN 978-5-406-02735-6. — Текст: электронный //Электронно-библиотечная система BOOK.RU: [сайт]— URL: <https://book.ru/book/931924> Режим доступа: ЭБС «BOOK.RU», по паролю

2. Быченков С. В. Легкая атлетика: учебное пособие / С. В. Быченков С. Ю. Крыжановский. — Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 117 с. — ISBN 978-5-4497-0161-9. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/85500.html>— Режим доступа: ЭБС «IPRbooks», по паролю

3. Физическая культура: учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. — Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2017. — 612 с. — ISBN 978-5-7638-3640-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/84178.html>— Режим доступа: ЭБС «IPRbooks», по паролю

4 Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика: учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-0065-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/84086.html> — Режим доступа: ЭБС «IPRbooks», по паролю

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки (5,4,3,2 при устном, письменном опросах, тестировании)	Методы оценки
<b>личностные</b>		
<p><b>Л.01</b> проявление российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);</p>		<p>Наблюдение, анкетирование, тестирование, портфолио достижений, экспертная оценка</p>
<p><b>Л.02</b> гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;</p>		
<p><b>Л.03</b> готовность к служению Отечеству, его защите;</p>		
<p><b>Л.04</b> сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;</p>		
<p><b>Л.05</b> сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</p>		
<p><b>Л.06</b> толерантное сознание и</p>		

<p>поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;</p>		
<p><b>Л.07</b> навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</p>		
<p><b>Л.08</b> нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</p>		
<p><b>Л.09</b> готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;</p>		
<p><b>Л.10</b> сформированность эстетического отношения к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</p>		
<p><b>Л.11</b> принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p>		
<p><b>Л.12</b> бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</p>		
<p><b>Л.13</b> осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных</p>		

<p>планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;</p>			
<p><b>Л.14</b> сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;</p>			
<p><b>Л.15</b> ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни</p>			
<b>метапредметные</b>			
<p><b>М.01</b> 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>	<p>Оценка качества сформированных знаний обучающегося при проведении устного опроса, проверка конспектов лекций, наблюдение за качеством работы на занятиях.</p>	<p>Наблюдение за определенными аспектами деятельности обучающихся или их продвижением в обучении, оценка процесса выполнения творческих работ, тестирование, оценка результатов рефлексии (листы самоанализа, протоколы собеседований и т.д.); оценка комплексных работ на междисциплинарной основе, мониторинг сформированности основных учебных умений, портфолио обучающегося, защита индивидуального проекта (выставка и презентация проекта)</p>	
<p><b>М.02</b> умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p>			
<p><b>М.03</b> 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><b>М.04</b> готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности,</p>			

<p>владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;</p>		
<p><b>М.05</b> умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p>		
<p><b>М.06</b> умение определять назначение и функции различных социальных институтов;</p>		
<p><b>М.07</b> умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</p>		
<p><b>М.08</b> владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</p>		
<p><b>М.09</b> владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения</p>		
<b>предметные</b>		
<p><b>П.01</b> сформированность понятий о нормах русского литературного языка и применение знаний о них в речевой практике;</p>	<p>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</p>	<p>Оценка результатов устных ответов, тестирования, выполнения практических работ, самостоятельных работ, творческих</p>
<p><b>П.02</b> владение навыками самоанализа и самооценки на</p>		

основе наблюдений за собственной речью;	- тестирование в контрольных точках.	работ, проектов, экзаменационных заданий, портфолио.
<b>П.03</b> владение умением анализировать текст с точки зрения наличия в нем явной и скрытой, основной и второстепенной информации;	<b>Лёгкая атлетика.</b> 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;	
<b>П.04</b> владение умением представлять тексты в виде тезисов, конспектов, аннотаций, рефератов, сочинений различных жанров;	Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.	
<b>П.05</b> знание содержания произведений русской и мировой классической литературы, их историко-культурного и нравственно-ценностного влияния на формирование национальной и мировой;	<b>Спортивные игры.</b> Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных	
<b>П.06</b> сформированность представлений об изобразительно-выразительных возможностях русского языка;	соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения обучающимся функций судьи.	
<b>П.07</b> сформированность умений учитывать исторический, историко-культурный контекст и контекст творчества писателя в процессе анализа художественного произведения;	Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.	
<b>П.08</b> способность выявлять в художественных текстах образы, темы и проблемы и выражать свое отношение к ним в развернутых аргументированных устных и письменных высказываниях;	<b>Атлетическая гимнастика</b> Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия	
<b>П.09</b> овладение навыками анализа художественных произведений с учетом их жанрово-родовой специфики; осознание художественной картины жизни, созданной в литературном произведении, в единстве эмоционального личностного восприятия и интеллектуального понимания;	<b>Лыжная подготовка.</b> Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.	
<b>П.10</b> сформированность представлений о системе стилей языка художественной литературы	<b>Кроссовая подготовка.</b> Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.	
<b>личностные результаты реализации программы воспитания</b>		

<p><b>ЛР.9</b> соблюдение и пропаганда правил здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждение либо преодоление зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.; сохранение психологической устойчивости в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях;</p>	<p>сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении; демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся; сохранение психологической устойчивости в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p>	
<p><b>ЛР.10</b> проявление заботы о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой;</p>	<p>сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении; проявление экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; демонстрация умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии; проявление культуры потребления информации, умений и навыков пользования компьютерной техникой, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве</p>	<p>Наблюдение, анкетирование, тестирование, портфолио достижений, экспертная оценка</p>
<p><b>ЛР.11</b> проявление уважения к эстетическим ценностям, обладание основами эстетической культуры;</p>	<p>гибкость реагирования на появление новых форм трудовой деятельности, готовность к их освоению</p>	
<p><b>ЛР.20</b> мотивация к самообразованию и развитию</p>	<p>демонстрация мотивации к самообразованию и развитию</p>	

### Критерии оценки для дифференцированного зачёта

#### Проверяемые результаты обучения для раздела «Баскетбол»

Задание 1:

Тест задание: штрафной бросок из 5: 5 - 3 попадания в кольцо  
4 – 2 попадания  
3 – 1 попадание

Задание 2:

Тест задание: бросок мяча в кольцо в движении  
5 - 2 попадания при технически правильном исполнении.  
4 - одна техническая ошибка  
3 - две технические ошибки

#### Проверяемые результаты обучения для раздела «Волейбол»

Задание 1:

Тест задание: передача 2-мя руками сверху:  
5 - 20 технически безошибочных передач  
4 - 15-20 передач с техническими ошибками  
3 - 10-15 передач с техническими ошибками

Задание 2:

Тест задание: передача 2-мя руками снизу:

5 - 20 технически безошибочных передач

4 - 15-20 передач с техническими ошибками

3 - 10-15 передач с техническими ошибками

Задание 3

Тест задание: Юноши - верхняя прямая подача 5 раз.

Девушки - нижняя прямая подача 5 раз.

5 - 5 попаданий в площадку

4 - 4 попадания в площадку

3 - 3 попадания в площадку

**Проверяемые результаты обучения для раздела «Футбол»**

Задание 1:

Тест задание: Ведение мяча ногой 30м.

5 – без технических ошибок, уверенно.

4 – с небольшими ошибками.

3 – с ошибками, неуверенно.

Задание 2:

Тест задание: Штрафные удары по воротам 5раз.

5 – 4 попадания по воротам по воздуху.

4 – 3 попадания по воротам по воздуху.

3 – 2 попадания по воротам по воздуху.



## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### Оценка уровня физических способностей обучающихся

№п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Быстрота	Бег 30 м.с.	16	4,4 и выше	5,1 - 4,8	5,2 и ниже	4,8 и ниже	5,9 - 5,3	6.1 и ниже
			17	4,3	5,0 - 4,7	5,2	4,8	5,9 - 5,3	
2	Ловкость	Челночный бег 3x10 м.с.	16	7,3 и выше	8,0 - 7,7	8,2 и ниже	8.4 и ниже	9.3 - 8.7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9 - 7,5	8,1	8,4	9,3 - 8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см.	16	230 и выше	195 - 210	180 и ниже	210 и выше	170 - 190	160 и ниже
			17	240	205 - 210	190	210	170 - 190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже	1300 и ниже	1050-1200	900 и ниже
			17	1500	1300-1400	1100	1300	1050-1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см.	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
			17	15	9-12	5	20	12-14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), из виса на низкой перекладине лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17	12	9-10	4	18	13-15	6

## Приложение 2

### Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2.Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4.Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6.Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8.Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - упражнения для коррекции нарушения осанки ( из10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

## Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2.Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3.Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4.Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз)	8	6	4
5.Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
6.Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
7.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
8.Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - упражнения для коррекции нарушения осанки (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5