Приложение 4 Рабочие программы учебных дисциплин
к ОПОП по специальности
10.02.05 Обеспечение информационной безопасности
автоматизированных систем

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

# ООП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

предметная область «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности»
для специальности
среднего профессионального образования

10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем



Регистрационный №26ИБ/09

Санкт-Петербург

2026

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем, утвержденного Приказом Министерства образования и науки от 09.12.2016 № 1553, с учетом Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 и федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023г. № 3

**Организация-разработчик:**

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Академия промышленных технологий»

**Разработчики:**

Харитонова Е.В. преподаватель высшей категории
Антонова В.А. преподаватель высшей категории
Голубева Е.А. преподаватель высшей категории
Терехович О.С. преподаватель ФК
Козлов М.И. преподаватель ФК



Рабочая программа рекомендована учебной цикловой комиссией военно-спортивных дисциплин

Председатель УЦК Хорьков А.В.

Программа одобрена на заседании педагогического совета Академии и рекомендована к использованию в учебном процессе.

**СОДЕРЖАНИЕ**

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА .....15
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ..... **Ошибка! Закладка не определена.**
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА.....28

# 1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Место общеобразовательного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общеобразовательный предмет Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы. Программа по физической культуре на уровне среднего общего образования разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в ФГОС СОО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания, федеральной рабочей программы воспитания, Концепции преподавания учебного предмета "Физическая культура" и предусматривает непосредственное применение при реализации ООП СОО в соответствии с ФГОС по специальности.

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

Программа по физической культуре учитывает потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.



В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

Программа по физической культуре обеспечивает:

концепцию духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепцию формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепцию формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепцию преподавания учебного предмета "Физическая культура",

ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепцию структуры и содержания учебного предмета "Физическая культура", обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины "Физическая культура" в качестве средства подготовки учащихся к адаптивных предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

## 1.2 Цели и планируемые результаты освоения общеобразовательного предмета



### 1.2.1 Цель общеобразовательного предмета:

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности.

Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трем основным направлениям:

- Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надежности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне".

- Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и

планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счет индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

- Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, ее месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья

### 1.2.2. Планируемые результаты освоения программы по физической культуре в соответствии с ФГОС и на основе ФГОС СОО



Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

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 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих 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.**

В рамках программы учебного предмета обучающимися осваиваются личностные, метапредметные, предметные для базового уровня изучения результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования.

**Личностные результаты** изучения физической культуры включают:

1) *гражданское воспитание*:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и

ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

*2) патриотическое воспитание*:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;



ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

*3) духовно-нравственное воспитание*:

осознание духовных ценностей российского народа;

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;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

*4) эстетическое воспитание*:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, 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;

5) *физического воспитания:*

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) *трудового воспитания*:



готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, трудолюбие;

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;

7) *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;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) *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 познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

.

| **Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)** | **ЛР** |
|---|---|
| **1. Гражданское воспитание** | |
| Сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества. | **ЛР 1.1** |
| Осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка. | **ЛР 1.2** |
| Принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей. | **ЛР 1.3** |
| Готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам. | **ЛР 1.4** |
| Готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в профессиональной образовательной организации и детско-юношеских организациях. | **ЛР 1.5** |
| Умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением. | **ЛР 1.6** |
| Готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности. | **ЛР 1.7** |
| **2. Патриотическое воспитание** | |
| Сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России. | **ЛР 2.1** |
| Ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде. | **ЛР 2.2** |
| Идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу. | **ЛР 2.3** |
| **3. Духовно-нравственное воспитание** | |
| Осознание духовных ценностей российского народа | **ЛР 3.1** |
| Сформированность нравственного сознания, этического поведения | **ЛР 3.2** |

| | |
|---|---|
| Способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности | **ЛР 3.3** |
| Осознание личного вклада в построение устойчивого будущего | **ЛР 3.4** |
| Ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей<br>семейной жизни в соответствии с традициями народов России | **ЛР 3.5** |
| **4. Эстетическое воспитание** | |
| Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений | **ЛР 4.1** |
| Способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное | **ЛР 4.2** |
| воздействие искусства | |
| Убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества | **ЛР 4.3** |
| Готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности | **ЛР 4.4** |
| **5. Физическое воспитание** | |
| Сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью | **ЛР 5.1** |
| Потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью | **ЛР 5.2** |
| Активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью | **ЛР 5.3** |
| **6. Трудовое воспитание** | |
| Готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие. | **ЛР 6.1** |
| Готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность. | **ЛР 6.2** |
| Интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы. | **ЛР 6.3** |
| Готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни. | **ЛР 6.4** |
| **7. Экологическое воспитание** | |
| Сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем. | **ЛР 7.1** |
| Планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества. | **ЛР 7.2** |
| Активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде. | **ЛР 7.3** |
| Умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их. | **ЛР 7.4** |
| Расширение опыта деятельности экологической направленности. | **ЛР 7.5** |

| 8. Ценности научного познания | |
|---|---|
| Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире. | **ЛР 8.1** |
| Совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира. | **ЛР 8.2** |
| Осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе. | **ЛР 8.3** |

**Метапредметные результаты**, формируемые в ходе изучения учебного предмета физическая культура, должны отражать овладение универсальными учебными действиями.

***Овладение универсальными познавательными действиями***:

1) *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;

разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

*2) Базовые исследовательские действия*:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

владение навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

осуществление различных видов деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

сформированность научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

умение 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;

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.

*3)Познавательные универсальные учебные действия:*

владетние навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

умение 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;

владение навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

***Овладение универсальными коммуникативными действиями:***

*Базовые:*

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;

аргументировано вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.



*Умения самоорганизации, как часть регулятивных универсальных учебных действий:*

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;

*Умения самоконтроля, принятия себя и других, как часть регулятивных универсальных учебных действий:*

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать свое право и право других на ошибку;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

*Умения совместной деятельности как часть коммуникативных универсальных учебных действий:*

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 вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

**Предметные результаты**

Предметные результаты, формируемые в ходе изучения учебного предмета физическая культура, должны обеспечивать:

*Раздел "Знания о физической культуре":*

характеризовать физическую культуру как явление культуры, ее направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;



положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и функциональных возможностей. характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

*Раздел "Организация самостоятельных занятий":*

проектировать досуговую деятельность с включением в ее содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке ее эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса "Готов к труду и обороне".

*Раздел "Физическое совершенствование":*

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне". выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приемов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнером;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".



Раздел "Организация самостоятельных занятий":

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне", планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА

2.1.Объем предмета и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|---|---|
| **Объем образовательной программы дисциплины** | 78 |
| **Основное содержание** | 78 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 4 |
| практические занятия | 74 |
| **Профессионально-ориентированное содержание** | 0 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 0 |
| практические занятия | 0 |
| **Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)** | 2 |
| **ИТОГО** | 78 |

Для специальности ПД - 39 часов профессионально-прикладной физической подготовки и единоборства.

С Специальности ОМД, СП, самостоятельная работа 39 часов.

Специальность ПД самостоятельная работа 58 часов.



| Содержание | Тема занятия | Кол-во часов | Кол-во часов |
|---|---|---|---|
| Технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.<br><br>Использование разнообразных спортивных игр для организации активного отдыха и досуга;<br><br>Кроссовая подготовка<br>Упражнения на гибкость<br>ОФП | Спортивные игры: баскетбол | 6 | 6 |
| | Спортивные игры: волейбол | 7 | 7 |
| | ОФП<br>Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 10<br>16 | 10<br>35 |
| | **Итого:** | **39** | **58** |

## 2.2 Содержание учебного предмета физическая культура

***Знания о физической культуре.***

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений ее развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, ее 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 ее 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 "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ, Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. N 373-ФЗ.



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.

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

***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.

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приемов 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 приемы 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 ее тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

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

***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.

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.



***Модуль "Легкая атлетика".***

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной 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 поочередно. 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.

***Общая физическая подготовка.***

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощенных весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, 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.

***Специальная физическая подготовка.***

***Модуль "Гимнастика".***

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, 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 усложненной полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперед, 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 (лежа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лежа 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 лежа 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.

***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.

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

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

## 2.3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. | *Теоретический* | 4 | |
| | **Знания о физической культуре.**<br>Физическая культура как социальное явление. Законодательные основы. ЗОЖ | 2 | **ОК 02** ОК 08<br>**ЛР 1.1 ЛР 3.3 ЛР 3.4 ЛР 5.1 ЛР 5.2 ЛР 5.3 ЛР 6.4 ЛР 8.3** |
| | **Способы самостоятельной двигательной деятельности.**<br>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне". Способы самостоятельной двигательной деятельности. | 2 | **ОК 02** ОК 08<br>**ЛР 1.1 ЛР 2.2 ЛР 2.3 ЛР 3.4 ЛР 5.1 ЛР 5.2 ЛР 5.3 ЛР 6.4 ЛР 8.3** |
| | | | |
| Раздел 2. | *Физическое совершенствование.* | 36 | |
| **Тема 2.1. Легкая атлетика** | **Содержание учебного материала** | | ОК 08ОК 04<br>**ЛР 1.1 ЛР 3.3 ЛР 5.1 ЛР 5.2 ЛР 5.3** |
| | Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Правила поведения в спортзале, на спортивной площадке, в бассейне | | |
| | Краткие сведения о легкой атлетике | | |
| | **В том числе, практических занятий** | 14 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 1.Бег 30м, 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м. | | |
| | 2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, | | |
| | 3.Эстафетный бег. | | |
| | 4.Прыжок в длину. Тройной прыжок | | |
| | 5.Смешенный бег | | |
| | 6. ОФП , упражнения на координацию | | |
| **Тема 2.2. Общая физическая подготовка.** | **Содержание учебного материала** | | ОК 08 ОК 04 **ЛР 1.1 ЛР 2.2 ЛР 2.3 ЛР 3.3 ЛР 5.1 ЛР 5.2 ЛР 5.3** |
| | Краткие сведения о физической подготовке, нормы ГТО | | |
| | **В том числе, практических занятий** | **14** | |
| | 7.. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Специальные беговые упражнения (СБУ). Подвижные игры. | | |
| **Тема 2.3. Гимнастика** | **Содержание учебного материала** | | ОК 08 **ЛР 1.1 ЛР 3.3 ЛР 4.4 ЛР 5.1 ЛР 5.2 ЛР 5.3** |
| | Краткие сведения о гимнастике | | |
| | **В том числе, практических занятий** | **8** | |
| | 8.ОРУ. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, экспандерами. Упражнения со свободными весами: гирями, гантелями, штангами. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. Упражнения для развития гибкости. | | |
| **Раздел 3.** | ***Спортивно-оздоровительная деятельность.*** | **34** | |
| **Тема 3.1. Волейбол** | **Содержание учебного материала** | | ОК 08 ОК 04 ОК 06 **ЛР 1.1 ЛР 2.2 ЛР 2.3 ЛР 3.3 ЛР 5.1 ЛР 5.2 ЛР 5.3** |
| | Краткие сведения о волейболе | | |
| | **В том числе, практических занятий** | **14** | |
| | 9..Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний. | | |
| **Тема 3.2. Баскетбол** | **Содержание учебного материала** | | ОК 08 ОК 04 ОК 06 **ЛР 1.1 ЛР 2.2** |
| | Краткие сведения о баскетболе | | |
| | **В том числе, практических занятий** | **10** | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 10. Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Участие в судействе спортивных состязаний | | **ЛР 2.3 ЛР 3.3 ЛР 5.1 ЛР 5.2 ЛР 5.3** |
| **Тема 3.3. Футбол** | **Содержание учебного материала** | | ОК 08 ОК 04 ОК 06 **ЛР 1.1 ЛР 2.2 ЛР 2.3 ЛР 3.3 ЛР 5.1 ЛР 5.2 ЛР 5.3** |
| | Краткие сведения о футболе | | |
| | **В том числе, практических занятий** | **10** | |
| | 11. Передача мяча, набивание. Остановка мяча, ведение. Обводка стоек. Удары мяча Розыгрыши стандартных положений. Совершенствование технических приемов. Игра с тактическим заданием. Совершенствование ТТД. Проведение игры в футбол. | | |
| **Раздел 4. Контрольные нормативы** | | **4** | |
| **Промежуточная аттестация** | | | ОК 08 **ЛР5.1ЛР 5.2 ЛР 5.3** |
| **Итого:** | | **78** | |

**Темы индивидуальных проектов**:

1. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.

2. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.

3. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.

4. Здоровый образ жизни.

5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

6. Спорт высших достижений.

7. Спортивная жизнь группы.

8. Любимый вид спорта.

9. Экстремальные виды спорта.

10. В здоровом теле, здоровый дух.

11. Современные оздоровительные методы.

12. Методы тренировки в различных видах спорта.



13. Спортивная жизнь моей группы

14. Моя спортивная биография

# 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
# Физическая культура

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

Реализация учебной дисциплины требует **наличия спортивного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами**.

**Оборудование спортивного зала:**
- баскетбольные, футбольные, гандбольные, волейбольные мячи;
- ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- ракетки для игры в бадминтон, теннис;
- оборудование для занятий легкой атлетикой;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, экспандеры);
- оборудование для занятий гимнастикой (скакалки, гимнастические коврики, палки, обручи);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, ориентиры, гимнастические скамейки, маты.

**Технические средства обучения:**
- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, принтер.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы



**Основная литература**

1. Лях В.И. Физическая культура:10-11 классы: базовый уровень. 11-е изд., стереот. – М.: Просвещение, 2023 (5экз)
2. Лях, В. И. Физическая уровень: учебник / В. И. Лях. — 2-е изд., стер. — Москва: Просвещение, 2025. — 287 с. — ISBN 978-5-09-121618-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система.
3. Муллер А. Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО. - М.: Юрайт, 2019 (5экз)
4. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].

**Дополнительные источники**

Ягодин В. В. Физическая культура: Основы спортивной этики. Учебное пособие для СПО - М.: Издательство Юрайт, 2019. -113 с.

**Интернет-ресурсы:**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство

Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].
2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].
3. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]

# 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА

**Контроль и оценка** результатов освоения общеобразовательного предмета раскрываются через предметные результаты, направленные на формирование общих компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

| **Общая компетенция** | **Раздел/Тема** | **Тип оценочных мероприятий** |
|---|---|---|
| ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;<br><br>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;<br><br>ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного<br><br>поведения ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | 1.Теоретический раздел:<br>Знания о физической культуре.<br>Способы самостоятельной двигательной деятельности.<br><br>2. Раздел: физическое совершенствование.<br>Легкая атлетика<br>ОФП<br>Гимнастика<br><br>3.Раздел:<br>Спортивно-оздоровительная деятельность.<br>Волейбол<br>Баскетбол<br>Футбол | Фронтальный опрос, решение тестовых заданий.<br><br>Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.<br>Оценка результатов тестирования физической подготовленности по видам спорта.<br><br>Демонстрация и выполнение упражнений .<br>Устный опрос<br>Презентация<br>Тесты<br>Письменная работа<br>Промежуточная аттестация |

Приложение 1.

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТЕСТЫ

| № п/п | Контрольные упражнения | юноши | | | девушки | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 30 м. (сек.) | 4.4 | 5.0 | 5.2 | 4.8 | 5.6 | 6.2 |
| 2 | Бег 100 м. (сек.) | 14.4 | 15.0 | 15.5 | 16.4 | 17.4 | 18.0 |
| 3 | Бег 2000м. дев. (мин.сек.) | - | - | - | 11.20 | 12.20 | 12.50 |
| 4 | Бег 3000 м. юн. (мин.сек) | 13.00 | 14.00 | 15.30 | - | - | - |
| 5 | Прыжки в длину с места. (см) | 230 | 210 | 180 | 170 | 160 | 145 |
| 6 | Прыжок в длину с разбега. (см) | 460 | 420 | 360 | 330 | 310 | 290 |
| 7 | Прыжок в высоту. (см.) | 130 | 125 | 115 | 110 | 105 | 90 |
| 8 | Метание мяча на дальность. (м.) | - | - | - | 24 | 22 | 18 |
| 9 | Метание гранаты. 500гр.-дев.<br>700 гр.- юн. (м) | -<br>32 | -<br>26 | -<br>18 | 18<br>- | 16<br>- | 12<br>- |
| 10 | Метание мяча в цель с 6 м. из 5 попыток. (кол. раз) | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| 11 | Бег 500 м. (мин.сек.) | 1.40 | 1.50 | 2.00 | 2.00 | 2.10 | 2.20 |
| 12 | Челночный бег 3: 10. (сек.) | 7.3 | 8.0 | 8.3 | 8.4 | 9.3 | 9.7 |
| 13 | 6-ти минутный бег. (м.) | 1600 | 1400 | 1100 | 1300 | 1050 | 900 |
| 14 | Прыжки со скакалкой за 30 сек. (кол.раз) | 75 | 70 | 65 | 75 | 70 | 65 |
| 15 | Подъём туловища из положения лёжа на спине :<br>за 30 сек. ( кол.раз)<br>за 1 мин. (кол.раз) | <br>27<br>50 | <br>22<br>40 | <br>17<br>30 | <br>25<br>40 | <br>20<br>36 | <br>15<br>30 |
| 16 | Подтягивания:<br>- на низкой перекладине.-дев. (кол.раз)<br>- на высокой. –юн. | <br>-<br>13 | <br>-<br>11 | <br>-<br>9 | <br>12<br>- | <br>10<br>- | <br>8<br>- |
| 17 | Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками. (с м.) | 1200 | 1100 | 1000 | 1000 | 600 | 500 |
| 18 | Сгибание рук в упоре на брусьях. (кол.раз). юн. | 12 | 9 | 7 | - | - | - |
| 19 | Бег на лыжах 3 км.-дев.(мин. сек.)<br>5 км.- юн. (мин. сек.) | -<br>25.20 | -<br>27.20 | -<br>29.30 | 19.30<br>- | 20.00<br>- | 22.00<br>- |

| **Бег в зале** | **юноши** | **девушки** |
|---|---|---|
| 6 минут | зачет | зачет |
| 7 минут | зачет | зачет |
| 8 минут | зачет | зачет |
| 9 минут | зачет | зачет |
| 10 минут | зачет | зачет |
| 11 минут | зачет | зачет |
| 12 минут | зачет | зачет |
| **ОФП** | | |
| 1.Подтягивание max | 6<br>8<br>12 | |
| Подтягивание 3*3 (разными хватами на время) | | |
| Подтягивание лесенкой до *раз | 3<br>4<br>5 | |
| Подтягивание через одну с продвижением вперед | 3<br>4<br>5 | |
| 20 подтягиваний на время | 4 мин - зачет | |
| 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа локти в стороны | 20<br>25<br>30 | 5<br>10<br>15 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа локти вдоль туловища | 10<br>15<br>20 | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа max любым способом | 20<br>25<br>30 | 5<br>10<br>15 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 2**раз (локти в стороны + локти вдоль туловища) на время | 2*10 | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 30 раз на время | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа в упоре на брусьях | 10<br>15<br>20 | |
| 3. Складки на мате | 10<br>15<br>20 | 10<br>15<br>20 |
| Складки на перекладине | 8<br>10<br>12 | |
| Подъем согнутых ног в коленях к груди на перекладине | | 10<br>15<br>20 |
| Удержание уголка 1 мин | зачет | зачет |
| Полускладки на мате | | 15<br>20<br>25 |
| 4.Скакалка | | |
| За 30 секунд | | |
| За 1 минуту | | |

| | | |
|---|---|---|
| **Баскетбол** | | |
| Передача 2 мячей в парах 30 с + 30с | 35<br>40<br>45 | |
| Броски с 3х точек 3*5 | 3<br>4<br>5 | |
| Ведение (7 фишек + 5 мячей на пол зала) | | |
| Штрафные броски 5 бросков | 1<br>2<br>3 | |
| Броски справа и слева с ведением 5 попаданий на время max 1 минута | зачет | зачет |
| Передача в парах и атака корзины на время мах 1 минута | зачет | зачет |
| **Волейбол** | | |
| Прием мяча над собойсверху над собой | 10<br>15<br>20 | 10<br>15<br>20 |
| Прием мяча снизу над собой | 10<br>15<br>20 | 10<br>15<br>20 |
| Прием мяча сверху - снизу над собой | 5<br>10<br>15 | 5<br>10<br>15 |
| Прием мяча сверху в парах | 10<br>15<br>20 | 10<br>15<br>20 |
| Прием мяча снизу в парах | 10<br>15<br>20 | 10<br>15<br>20 |
| Прием мяча сверху – снизу в парах | 5<br>10<br>15 | 5<br>10<br>15 |
| Подача мяча | зачет | зачет |
| Атакующий удар | зачет | зачет |
| Блок | зачет | зачет |
| Передача в тройках | 10<br>15<br>20 | 10<br>15<br>20 |
| **Футбол** | | |
| Обводка и удар по воротам | | |
| 5 ударов по воротам | | |
| Передача в парах на 30с+30с | | |

Приложение 2

**Разработать программу развития физических качеств:**

а) подобрать комплекс тестовых заданий по оценке уровня развития физических качеств (гибкость, быстрота, выносливость, ловкость, сила).

б) оценить уровень развития собственных физических качеств, применяя подобранные тестовые задания.

в) разработать комплекс упражнений для коррекции тех собственных физических качеств, которые по результатам тестирования оказались слаборазвитыми.

г) вести самоконтроль

д) составить заключение о проделанной работе в течение всего периода обучения.

Приложение 3

**Требования к результатам обучения студентов подготовительного учебного отделения**

• Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
• Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
• Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых.
• Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
• Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
• Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
• Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
• Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
• Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
• Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
• Уметь выполнять упражнения:
— сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
— подтягивание на перекладине (юноши);
— поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
— прыжки в длину с места;
— бег 100 м;
— бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
— тест Купера — 12-минутное передвижение;