

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Архангельской области  
«ШИПИЦЫНСКИЙ АГРОПРОМЫШЛЕННЫЙ ТЕХНИКУМ»  
(ГБПОУ АО «ШАТ»)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ АО «ШАТ»  
И.Л. Низовцева  
« 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
ОУП(б).6 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебного предмета разработана с учетом требований ФГОС среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 29 декабря 2014г. №1645 «О внесении изменений в приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования», в соответствии с рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ СПО на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС и получаемой профессии или специальности (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки Российской Федерации от 17.03.2015 г. №06-259) и примерная основная образовательная программа учебного предмета «Физическая культура» среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28.06.2016 N 2/16-з), в соответствии с рабочим учебным планом ГБПОУ АО «ШАТ по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) и рабочей программой воспитания.

Организация-разработчик: ГБПОУ АО ««Шипицынский агропромышленный техникум»»

Разработчик: *Заусаева Г.А.*, преподаватель ГБПОУ АО «ШАТ»

---

Квалификационная категория

---

Звание

Программа рассмотрена и рекомендована на заседании методического совета.

Протокол от « 31 » августа 2022 № 1

Председатель МС, зам. директора по УПР



подпись

Брызгалов А.Н.

расшифровка

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	22

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

### **1.1. Область применения программы**

Программа общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» предназначена для изучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебный предмет «Физическая культура» входит в цикл общеобразовательных базовых предметов.

**1.3. Цели и задачи предмета– требования к результатам освоения предмета:**

1. формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

2. развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

3. формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

4. овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

5. овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

6. освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

7. приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

#### 1.4. Результаты освоения учебного общеобразовательного предмета

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» обучающийся должен достичь следующих результатов:

<b>Личностные</b>
<p>ЛР1 - Осознающий себя гражданином и защитником великой страны;</p> <p>ЛР2 - Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций;</p> <p>ЛР4 - Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»;</p> <p>ЛР 5 - Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России;</p> <p>ЛР 6 - Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях;</p> <p>ЛР7- Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности;</p> <p>ЛР 8 - Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального русского государства;</p> <p>ЛР 9 -Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях;</p> <p>ЛР 11- Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры;</p> <p>ЛР 12- Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.</p>
<b>Метапредметные</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</li> <li>- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</li> <li>- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</li> <li>- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</li> <li>- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</li> </ul>
<b>Предметные</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- 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).</li> </ul>

### **1.5. Количество часов на освоение программы учебной общеобразовательной дисциплины:**

максимальная учебная нагрузки обучающихся - 117 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка, включая практические занятия – 117 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного общеобразовательного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	117
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>	<b>117</b>
в том числе:	
учебно-тренировочные занятия	107
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета 1,2 семестры</b>	



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

Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся	Раздел, тема	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся,	Объем часов	Личностный результат
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков</b>			<b>10/0</b>	
<p>Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</p> <p>Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.</p> <p>Знание форм и содержания физических упражнений. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.</p> <p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов</p>	Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем	<b>Содержание учебного материала</b>	2/0	
		<b>Техника безопасности</b> , охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом.	1	ЛР1-3
		<b>Физическое состояние человека</b> и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	1	ЛР5
	Тема 1.2 Основы физической подготовки.	<b>Содержание учебного материала</b>	2/0	
		<b>Система физического воспитания в РФ:</b> задачи, принципы, направления, формы, средства. Общее представление о комплексе средств физического воспитания молодежи.	1	ЛР 6, 9
		<b>Классификация физических упражнений и методов их выполнения.</b> О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.	1	ЛР 11,12
	Тема 1.3 Эффективные и экономичные способы	<b>Содержание учебного материала</b>	2/0	
		<b>Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей.</b> Жизненно важные умения и навыки - естественные формы проявления двигательной активности (ходьба, бег, передвижения на лыжах и др.), обеспечивающие активную деятельность человека в природной среде.	1	ЛР 5
		<b>Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.</b> Самоконтроль при занятиях ходьбой и бегом и другими способами овладения жизненно важными	1	ЛР 4

<p>для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p> <p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.</p> <p>Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.</p> <p>Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.</p>	<p>Тема 1.4 Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков</p>	<p>умениями и навыками.</p>		
		<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	4/0	
		<p><b>Профессионально прикладная физическая подготовка: цели и задачи.</b> Средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально значимых физических и психических качеств.</p>	2	ЛР 8
		<p><b>Формы и виды производственной физической культуры.</b> Специальность (профессия): требования, средства, рекомендуемые виды спорта. Профессиограмма.</p>	2	ЛР 11
<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания,</p>	<p>Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование (спринтерский бег).</p>	<p><b>Раздел 2. Легкая атлетика</b></p>	<b>0/28</b>	
		<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	0/6	
		<p><b>Учебно - тренировочные занятия</b></p>	<b>6</b>	
		<p>1 Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. <b>Бег на результат 30 м</b> Эстафетный бег. Специально-беговые упражнения.</p>	1	
		<p>2 <b>Развитие скоростных качеств.</b> Игровой элемент (лапта)</p>	1	
		<p>3 Низкий старт 60 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Специально-беговые упражнения. <b>Бег на результат -100 м.</b></p>	1	
		<p>4 <b>Развитие скоростных качеств.</b> Игровой элемент (лапта)</p>	1	
		<p>5 Эстафетный бег. Совершенствование передачи эстафетной палочки. <b>Челночный бег 3x10 на результат</b></p>	1	
<p>6 <b>Развитие скоростно-силовых качеств.</b> Игровой элемент (лапта).</p>	1			
<p>ма 2 .</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	0/15		

«ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов.		<b>Учебно - тренировочные занятия</b>		<b>15</b>		
		7	Бег 15 мин. по пересеченной местности (кросс). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специально-беговые упражнения. ОРУ. <b>Прыжок в длину с места на результат.</b>	2		
		8	<b>Развитие общей выносливости с помощью ОРУ.</b> Игровой элемент (ручной мяч)	2		
		9	Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ <b>Бег на дистанцию 1000 м на результат</b>	2		
		10	<b>Развитие общей выносливости с помощью ОРУ.</b> Игровой элемент (ручной мяч)	2		
		11	Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. <b>Прыжки на скакалке (за 1 мин)- на результат</b>	2		
		12	<b>Развитие выносливости.</b> Игровой элемент (ручной мяч)	2		
		13	Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. <b>Отжимание от пола на результат.</b>	2		
		14	<b>Бег на результат 2000 м.</b>	1		
		<b>Содержание учебного материала</b>		0/7/7		
		<b>Учебно - тренировочные занятия</b>		7		
		Тема 2.3. Метание гранаты.	15	<b>Метание гранаты</b> на дальность с места, с разбега, из различных положений. Специальные подготовительные упражнения метателя <b>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине - на результат</b>	2	
			16	<b>Развитие скоростно-силовых качеств.</b> ОРУ. Игровой элемент (лапта)	2	
			17	Метание гранаты на дальность с места, с разбега, из различных положений. Специальные подготовительные упражнения метателя. <b>Метание гранаты на результат</b>	1	
18	<b>Развитие скоростно-силовых качеств.</b> ОРУ. Игровой элемент (лапта)		2			
<b>Раздел 3. Спортивные игры.</b>			<b>0/50</b>			
Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по	Тема 3.1. Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>		0/23		
		<b>Учебно - тренировочные занятия</b>		23		
		19	<b>Игровой элемент – учебная игра.</b>	1		

<p>избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p>	20	<b>Передвижение и остановки игрока.</b> Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передача мяча различными способами в движении, в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест.	1	
	21	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передача мяча различными способами в движении, в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. <b>Сочетание приемов: ведение змейкой –ведение -2 - бросок в корзину- на результат.</b>	1	
	22	<b>Развитие координационных способностей.</b> Терминология баскетбола. Игровой элемент - учебная игра.	1	
	23	<b>Передвижение и остановки игрока.</b> Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передача мяча различными способами в движении, в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест.	1	
	24	<b>Развития координационных способностей.</b> Терминология баскетбола. Игровой элемент - учебная игра.	1	
	25	<b>Передвижение и остановка игрока.</b> Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передача мяча различными способами в движении, в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом.	1	
	26	<b>Развития координационных способностей.</b> Влияние спортивных игр на развитие координационных способностей. Игровой элемент - учебная игра	1	
	27	<b>Передача 2-мя мячами с отскоком от стены -на результат</b> Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передача мяча различными способами в движении, в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом.	1	
	28	<b>Развития координационных способностей.</b> Влияние спортивных игр на развитие координационных способностей. Игровой элемент - учебная игра.	1	

		29	<b>Броски по корзине с различных дистанций - на результат.</b> Передвижение и остановка игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передача мяча различными способами в движении, в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом.	1	
		30	<b>Развития координационных способностей.</b> Игровой элемент- учебная игра	1	
		31	<b>Штрафной бросок.</b> Передвижение и остановка игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита	1	
		32	<b>Развития координационных способностей.</b> Игровой элемент - учебная игра.	1	
		33	<b>Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.</b> Передвижение и остановка игрока. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок.	2	
		34	<b>Развития координационных способностей.</b> Игровой элемент- учебная игра.	1	
		35	<b>Жонглирование 2 —мя мячами.</b> Передвижение и остановка игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок, Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок.	1	
		36	<b>Развития координационных способностей.</b> Игровой элемент - учебная игра.	1	
		37	<b>Передвижение и остановка игрока.</b> Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передача мяча различными способами в движении, в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом.	1	
		38	<b>Развитие координационных способностей.</b> Игровой элемент- учебная игра.	1	
		39	<b>Штрафной бросок на результат.</b> Передвижение и остановка игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок.	1	
		40	<b>Развития координационных способностей.</b> Игровой элемент- учебная игра.	1	

Тема 3.2. Волейбол.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>0/27</b>	
	<b>Учебно - тренировочные занятия</b>		<b>27</b>	
	41	<b>Стойка и передвижение игрока.</b> Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача.	1	
	42	<b>Развитие скоростно - силовых качеств.</b> Учебная игра.	1	
	43	<b>Стойка и передвижение игрока.</b> Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием подачи. Позиционное нападение со сменой мест.	1	
	44	<b>Развитие скоростно- силовых качеств.</b> Учебная игра.	1	
	45	<b>Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча в парах, тройках.</b> Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием подачи. Позиционное нападение со сменой мест.	1	
	46	<b>Развитие скоростно- силовых качеств.</b> Учебная игра.	1	
	47	<b>Стойка и передвижение игрока.</b> Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача на точность и прием подачи. Позиционное нападение со сменой мест. <b>Передача верхняя над собой- на результат.</b>	1	
	48	<b>Развитие скоростно-силовых качеств.</b> Учебная игра	1	
	49	<b>Верхняя передача мяча в парах, тройках.</b> Стойка и передвижение игрока. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача на точность и прием подачи. Позиционное нападение из 3 зоны.	1	
	50	<b>Прием мяча снизу двумя руками.</b> Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны.	1	
	51	<b>Развитие скоростно-силовых качеств.</b> Учебная игра.	1	
	52	<b>Прямой нападающий удар.</b> Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны	1	
	53	<b>Развитие скоростно-силовых качеств.</b> Учебная игра.	1	
54	<b>Верхняя подача -на результат.</b> Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны.	1		
55	<b>Развитие скоростно-силовых качеств.</b> Учебная игра.	1		

		56	<b>Верхняя прямая подача на точность.</b> Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение из 3-й зоны.	2	
		57	<b>Развитие скоростно-силовых качеств.</b> Учебная игра.	1	
		58	<b>Позиционное нападение из 3-й зоны.</b> Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов- прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность.	1	
		59	<b>Развитие скоростно-силовых качеств.</b> Учебная игра.	1	
		60	<b>Верхняя передача мяча в стену -на результат.</b> Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов- прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны.	1	
		61	<b>Развитие скоростно-силовых качеств.</b> Учебная игра.	1	
		62	<b>Стойка и передвижение игрока.</b> Сочетание приемов- прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны.	1	
		63	<b>Развитие скоростно-силовых качеств.</b> Учебная игра.	1	
		64	<b>Нижняя передача мяча в стену- на результат.</b> Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов - прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны.	1	
		65	<b>Развитие скоростно-силовых качеств.</b> Учебная игра.	1	
		66	<b>Нижняя передача мяча в стену - на результат.</b> Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны.	1	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка.</b>				<b>0/17</b>	
Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода	Тема 4.1. Оработка и совершенств	<b>Содержание учебного материала</b>		0/17	
		<b>Учебно - тренировочные занятия</b>		17	
		67	<b>Отработка техники попеременного двушажного хода.</b> Прохождение дистанции до 3 км.	1	
		68	<b>Развитие выносливости.</b> Специально- подготовительные	1	

<p>с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.</p> <p>Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.</p>		упражнения		
	69	Отработка техники попеременного двушажного хода. Отработка техники одновременного бесшажного хода. <b>Прохождение дистанции до 4 км.</b> Прохождение спусков, подъемов.	1	
	70	<b>Развитие выносливости.</b> Специально - подготовительные упражнения.	1	
	71	<b>Отработка техники попеременного двушажного хода.</b> Отработка техники одновременного одношажного хода Прохождение дистанции до 4 км. Прохождение спусков, подъемов	1	
	72	Развитие выносливости. Специально - подготовительные упражнения. <b>Прохождение дистанции 2 км на результат.</b>	1	
	73	Отработка техники попеременного двушажного хода. <b>Отработка техники одновременного одношажного хода.</b> Прохождение дистанции до 5 км. Прохождение спусков, подъемов	1	
	74	<b>Развитие выносливости.</b> Специально- подготовительные упражнения. Коньковый ход.	1	
	75	Отработка техники попеременного двушажного хода. Отработка техники одновременного одношажного хода. <b>Прохождение дистанции до 5 км.</b> Прохождение спусков, подъемов	1	
	76	<b>Развитие выносливости.</b> Специально-подготовительные упражнения. Коньковый ход.	1	
	77	Отработка техники попеременного двушажного хода. Отработка техники одновременного двушажного хода Прохождение дистанции до 5 км. <b>Прохождение спусков, подъемов.</b>	1	
	78	Развитие выносливости. Специально-подготовительные упражнения. Коньковый ход. <b>Прохождение дистанции 3 км на результат.</b>	1	
	79	Отработка техники попеременного двушажного хода. Отработка техники одновременного двушажного хода. <b>Прохождение дистанции до 6 км.</b> Прохождение спусков, подъемов.	1	
	80	<b>Развитие выносливости.</b> Специально-подготовительные упражнения. Коньковый ход.	1	
	81	Отработка техники попеременного двушажного хода. Отработка техники одновременного двушажного хода. <b>Прохождение дистанции до 7 км.</b> Прохождение спусков, подъемов.	1	
82	<b>Прохождение дистанции до 7,5 км без учета времени.</b>	2		



<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>0/12</b>		
<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>	<p>Тема 5.1. Акробатические упражнения. Аэробика. Элементы атлетической гимнастики.</p>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>0/12</b>	
		<b>Учебно - тренировочные занятия</b>	<b>12</b>	
		83	<b>Прыжки на скакалке одиночные и групповые.</b> Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Акробатические элементы: кувырки вперед, назад, сед углом, мост из положения лежа( стоя), стойка на лопатках. Аэробика.	1
		84	<b>Развитие координационных способностей, гибкости.</b>	1
		85	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. <b>Акробатические элементы:</b> кувырки вперед, назад, сед углом, мост из положения лежа, "стоя, стойка на лопатках. Аэробика. Прыжки на скакалке одиночные и групповые.	1
		86	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Акробатические элементы: кувырки вперед, назад, сед углом, мост из положения лежа, стоя, стойка на лопатках. Аэробика. Прыжки на скакалке одиночные и групповые. <b>Выполнение комбинации акробатических упражнений на результат.</b>	1
		87	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Акробатические элементы: кувырки вперед, назад, сед углом, мост из положения лежа, стоя, стойка на лопатках. Аэробика. Прыжки на скакалке одиночные и групповые. <b>Выполнение комбинации акробатических упражнений на результат.</b>	1
		88	<b>Развитие координационных и силовых способностей, гибкости.</b>	1
		89	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. <b>Акробатические элементы:</b> кувырки вперед, назад, сед углом, мост из положения лежа, стоя, стойка на лопатках. Аэробика. Прыжки на скакалке одиночные и групповые.	1
		90	<b>Развитие координационных и силовых способностей, гибкости.</b>	1
		91	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Акробатические элементы: кувырки вперед, назад, сед углом, мост из положения лежа, стоя, стойка на лопатках. Аэробика. Работа на тренажерах. Прыжки на скакалке одиночные и групповые.	1
		92	<b>Выполнение комплекса аэробики на результат.</b>	1
		93	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Акробатические элементы: кувырки вперед, назад, сед углом, мост из положения , стоя, стойка на лопатках. Аэробика. Работа на	1

		тренажерах <b>Выполнение групповых прыжков на результат.</b>		
	94	<b>Развитие координационных и силовых способностей, гибкости.</b> Работа на тренажерах.	1	
		<b>Дифференцированный зачет 1; 2 семестры</b>	<b>2</b>	
		<b>ВСЕГО</b>	<b>10/107/0</b>	

\*Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством).

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

- Оборудование и инвентарь спортивного зала (стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.);
- открытый стадион;
- тренажерный зал;
- библиотечный фонд;

- комплект технической документации, в том числе паспорта на средства обучения, инструкции по их использованию и технике безопасности;
- мультимедийное оборудование.

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

#### **3.2.1. Документационное обеспечение**

1. Приказ Минобрнауки РФ от 05.02.2018 N 69 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)».
2. Приказ Минобрнауки России от 29.10.2013 N 1199 «Об утверждении перечней профессий и специальностей среднего профессионального образования».
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
6. Приказ Минобрнауки России от 29.10.2013 N 1199 «Об утверждении перечней профессий и специальностей среднего профессионального образования».

#### **3.2.2. Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – 7-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия» , 2020.-320 с.

#### **3.2.3. Дополнительные источники:**

1. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология:

учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью.- Кострома, 2003.

2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений-М.: Академия, 2007.- 152с.

3. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высш. учебн. заведений /Г.С. Туманян,- М.: Издательский центр «Академия», 2006 г.-336 с.

4. Физическая культура: Учеб. Для учащихся 10 – 11 кл. общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон и др. Под ред. В.И. Ляха и др. - 2-е изд. – М.: Просвещение, 1998. – 155 с.

#### **3.2.4. Интернет – ресурсы**

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма, и молодежной политики Российской Федерации: Web:<http://minstm.gov.ru>.

2. Федеральный портал «Российское образование» Web:<http://www.edu.ru>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Личностные</b>	
<p>ЛР1 - Осознающий себя гражданином и защитником великой страны;</p> <p>ЛР2 - Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций;</p> <p>ЛР4 - Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»;</p> <p>ЛР 5 - Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России;</p> <p>ЛР 6 - Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях;</p> <p>ЛР7- Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности;</p> <p>ЛР 8 - Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства;</p> <p>ЛР 9 -Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях;</p> <p>ЛР 11- Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры;</p> <p>ЛР 12- Принимающий семейные ценности, готовый к созданию</p>	

<p>семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.</p>	
<b>Метапредметные</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</li> <li>- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> <li>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</li> <li>- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</li> <li>- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</li> <li>- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Текущий контроль.</li> <li>- Самостоятельная работа.</li> <li>- Учебно – тренировочные занятия №№ 1, 3, 5, 7, 9, 11,13, 14, 15, 17, 21, 27, 29, 39, 47, 54, 59, 64, 66, 72, 78, 86, 87, 92, 93.</li> </ul>
<b>Предметные</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>-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).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Текущий контроль.</li> <li>- Самостоятельная работа.</li> <li>- Учебно – тренировочные занятия №№ 1, 3, 5, 7, 9, 11,13, 14, 15, 17, 21, 27, 29, 39, 47, 54, 59, 64, 66, 72, 78, 86, 87, 92, 93.</li> </ul>