



государственное автономное учреждение  
Калининградской области  
профессиональная образовательная организация  
**«КОЛЛЕДЖ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА»**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 7AD4EF0E26F9347F58545EB00C15B31C  
Владелец: ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КАЛИНИНГРАДСКОЙ  
ОБЛАСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «КОЛЛЕДЖ  
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА»  
Действителен: с 07.11.2022 до 31.01.2024

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Физическая культура**

Специальность 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности  
автоматизированных систем

Квалификация выпускника: техник по защите информации

Профиль получаемого профессионального образования: технологический

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета Физическая культура разработана на основе требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1553 от 9 декабря 2016 г., (зарегистрирован Министерством юстиции РФ 26 декабря 2016 г. N 44938);
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 N 413, (ред. от 11.12.2020)

с учетом:

- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением ФУМО по общему образованию;
- примерной программы общеобразовательного учебного предмета Физическая культура для профессиональных образовательных организаций рекомендованной ФГАУ «Федеральный институт развития образования» в качестве примерной программы для реализации ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 2 от 18 апреля 2018 г.)
- профиля получаемого образования;
- в соответствии с учебным планом и программой воспитания ГАУ КО «Колледж предпринимательства» на 2023-2024 учебный год.

Организация-разработчик: государственное автономное учреждение Калининградской области профессиональная образовательная организация «Колледж предпринимательства»

Разработчики:

Калинин А.Н. – ГАУ КО «Колледж предпринимательства», преподаватель

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена на заседании отделения общеобразовательных дисциплин Протокол № 6 от 30.06.2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>4</b>
<b>2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>5</b>
<b>3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>10</b>
<b>4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>20</b>
<b>5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>21</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## **Физическая культура**

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета предназначена для изучения Физической культуры при реализации образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем.

Учебный предмет Физическая культура принадлежит предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

Учебный предмет Физическая культура изучается в составе обязательных общеобразовательных учебных предметов, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО технического профиля профессионального образования.

Физическая культура – учебный предмет общеобразовательного учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена и изучается на базовом уровне ФГОС среднего общего образования.

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА:

Освоение содержания учебного предмета Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

### Личностные результаты освоения предмета:

В соответствии с требованиями ФГОС СОО	Уточненные личностные результаты
1	2
ЛР 2 гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;	– уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину; – чувство гордости и уважения к истории и достижениям отечественной науки;
ЛР 3 готовность к служению Отечеству, его защите;	– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите;
ЛР 5 сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;	– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; – формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
ЛР 6 толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;	– нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

1	2
ЛР 7 навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;	– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
ЛР 8 нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;	– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; – приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности
ЛР 10 эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений	– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; –
ЛР 11 принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; –
ЛР 12 бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;	– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; – умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

## Метапредметные результаты освоения предмета:

В соответствии с требованиями ФГОС СОО	Уточненные метапредметные результаты	Универсальные учебные действия (УУД)
<p>MP 1 умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p>	<p>– умение определять цели, составлять планы деятельности и определять средства, необходимые для их реализации;</p>	<p>– УУД Р1 - самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;                      – УУД Р3 - ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;                      – УУД Р4 - оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;                      – УУД Р5 - выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;                      – УУД Р6 - организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;                      – УУД Р7 - сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.</p>
<p>MP 2 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p>	<p>– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p>	<p>– УУД К1 - планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;</p>
<p>MP 3 владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p>	<p>– использование различных видов познавательной деятельности для решения информационных задач, применение основных методов познания (наблюдения, описания, измерения) для организации учебно-исследовательской и проектной деятельности с использованием информационно-коммуникационных технологий;</p>	<p>– УУД П2 - критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках.                      – УУД П3 - использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;</p>

	– использование различных информационных объектов, с которыми возникает необходимость сталкиваться в профессиональной сфере в изучении явлений и процессов	– УУД П5 - выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
MP 5 умение 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;	– умение использовать средства информационно-коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности	– УУД Р6 - организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели; – УУД П3 - использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках.
MP 7 умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;	– 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; – формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	– УУД Р2 - оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали – УУД К4 - развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств
MP 9 владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых	– владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.	– УУД П6 - выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения; – УУД П7 - менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.



познавательных задач и средств их достижения.		
---	--	--

### **Предметные результаты освоения учебного предмета:**

1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
5. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### 3.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>117</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>-</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>117</b>
в том числе:	
практические занятия	115
теоретическое обучение	2
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

### 3.2. Тематический план и содержание учебного предмета Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	ЛР	МР
1	2	3	4		
<b>Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы</b>		<b>2</b>		2,3,5,11	1-3
Тема 1.1 Влияние физических упражнений на центральную нервную систему	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>		
	1	Основные понятия: физическая культура и спорт	2	1	
	2	Физическое воспитание самовоспитание и самообразование		1	
	3	Ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и его организации		1	
	4	Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни		1	
	5	Критерии эффективности здорового образа жизни		1	
	6	Влияние двигательной активности на всестороннее развитие физических способностей, укрепления здоровья и обеспечение высокой работоспособности		1	
	7	Воспитание психологических черт личности посредством физических упражнений		1	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>21</b>			5-8
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>3</b>		
	1	Биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции	0	3	
	2	Финиширование, специальные упражнения		3	
	<b>Практические занятия</b>		3		
	1	Отработка техники финиширования			
	2	Отработка основы техники бега			
Тема 2.2. Челночный бег 10x10 Совершенствование техники выполнения поворотов при челночном беге, 10x10. Финиширование	<b>Содержание учебного материал</b>		<b>4</b>		
	1	Совершенствование техники низкого старта	0	3	
	2	Техника выполнения поворотов при челночном беге, 10x10		3	
	3	Финиширование		3	
	<b>Практические занятия</b>		4		
	1	Отработка техники низкого старта			
2	Выполнения поворотов при челночном беге				

Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Стартовый разбег, ускорение, набегание на финишную ленту	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>		
	1	Бег на средние дистанции.	0	3	
	2	Стартовый разбег, ускорение, набегание на финишную ленту		3	
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>		
	1	Отработка бега на средние дистанции			
	2	Выполнение стартового разбега и финиширования			
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции. Техника выполнения бега на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>		
	1	Техника выполнения бега на длинные дистанции	0	3	
	2	Правильное ритмичное дыхание		3	
	3	Финиширование с максимальной скоростью		3	
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>		
	1	Отработка бега на длинные дистанции			
	2	Выполнение дыхания			
	3	Отработка финиширования			
Тема 2.5. Прыжки в длину Фаза прыжков в длину	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>		
	1	Фаза прыжков в длину	0	3	
	2	Разбег, отталкивание, полет, приземление		3	
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>		
	1	Выполнение прыжков в длину			
	2	Выполнение приземления			
Тема 2.6. Совершенствование техники толкания ядра (д.- 500 гр., ю.-700 гр.)	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>		
	1	Техника безопасности при толкании	0	3	
	2	Биомеханические основы техники толкани		3	
	3	Держание ядра, разбег, заключительная часть разбега		3	
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>		
	1	Отработка держания ядра			
	2	Отработка разбега, и заключительной части			
Тема 2.7. Эстафетный бег	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>		
	1	Порядок передачи эстафетной палочки	0	3	
	2	Положение рук при передаче эстафетной палочки десятиметровый «коридор»		3	
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>		

	1	Отработка передачи эстафетной палочки				
	2	Равномерный бег				
Тема 2.8. Метание гранаты 700 гр	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>			
	1	Метание гранаты 700 гр	0	3		
	2	Строгое соблюдение фаз метания, положение рук, ног, туловища при метании		3		
	<b>Практические занятия</b>		4			
	1	Отработка соблюдения фаз метания				
	2	Отжимания				
<b>Раздел 3. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			<b>12</b>		2,3,6-8	1-3,7,9
Тема 3.1. Развитие силовых качеств, подтягивание на перекладине	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>			
	1	Подтягивание на перекладине 8, 10, 12 раз (хват сверху).	0	3		
	<b>Практические занятия</b>		4			
	1	Отработка подтягиваний				
	2	Подтягивания хват снизу				
Тема 3.2. Лазание по канату	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>			
	1	Лазание по канату ноги скрестно, движения ритмично, по прямой с помощью ног	0	3		
	2	Лазание по канату без помощи ног		3		
	<b>Практические занятия</b>		2			
	1	Отработка лазания по канату без помощи ног				
	2	Отработка лазания по канату ноги скрестно				
Тема 3.3. Опорный прыжок через козла	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>3</b>			
	1	Опорный прыжок через козла в длину, ноги врозь Н-125 см	0	3		
	2	Опорный прыжок через козла в длину, согнув ноги Н-120		3		
	<b>Практические занятия</b>		3			
	1	Отработка опорного прыжка ноги врозь				
	2	Отработка опорного прыжка ноги согнутые				
Тема 3.4. Упражнения с гирями	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>3</b>			
	1	Толчок двух гирь от груди (по 16 кг)	0	3		
	2	Рывок одной поочередно		3		
	<b>Практические занятия</b>		3			
	1	Отработка рывка гирь				

	2	Отжимания				
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			<b>22</b>		6-8,10-12	1-3,7,9
Тема 4.1. Стартовые стойки в волейболе	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>			
	1	Подачи; верхняя, нижняя, передача мяча	0	3		
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>			
	1	Отработка подач и передач мяча				
	2	Подачи мяча				
Тема 4.2. Упражнения для изучения техники перемещений на площадке	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>			
	1	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока	0	3		
	2	Передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок)		3		
	3	Основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево		3		
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>			
	1	Отработка стойки игрока				
	2	Отработка передвижения, ходьбы, прыжков				
	3	Отработка основной стойки				
	2	Набивание мяча				
	Тема 4.3 Совершенствование подач, передач, верхних, нижних, двусторонняя игра. Исправление (коррекция) ошибок	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>		
1		Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча	0	3		
2		Стойка во время подачи, работа рук и ног		3		
3		Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног)		3		
<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>				
1		Отработка нижней прямой и боковой подачи мяча				
2		Отработка стойки игрока				
3		Отработка верхней подачи мяча				
2		Верхние подачи мяча				
Тема 4.4. Прямой нападающий удар-техника выполнения. Согласованность действий		<b>Содержание учебного материала:=</b>		<b>6</b>		
	1	Прямой нападающий удар-техника выполнения	0	3		
	2	Согласованность действий игроков		3		
	3	Двусторонняя игра		3		

игроков. Двусторонняя игра. Устранение ошибок	4	Устранение ошибок		3		
	<b>Практические занятия</b>		6			
	1	Отработка прямого нападающего удара				
	2	Выполнение действий игроков				
Тема 4.5. Техника выполнения подач, передач, приемов нападающего удара, блокирование от прямого нападающего удара, техники и тактики игры, двусторонняя игра. Исправление ошибок	2	Прыжки вверх				
	<b>Содержание учебного материала</b>		4			
	1	Техника выполнения подач, передач, приемов нападающего удара	0	3		
	2	Блокирование от прямого нападающего удара		3		
	3	Техники и тактики игры, двусторонняя игра		3		
	4	Исправление ошибок		3		
	<b>Практические занятия</b>		4			
	1	Отработка подач, передач, приёмов нападающего удара				
	2	Отработка блокирования прямого удара				
	3	Отработка техники и тактики игры				
2	Выпрыгивания из приседа					
<b>Раздел 5. Баскетбол</b>			<b>22</b>		6-8,10-12	1-3,7,9
Тема 5.1.Технические приемы владения мячом, подачами, передачами, ловли одной рукой, двумя руками в стойке, в движении с различной скоростью и в различном направлении	<b>Содержание учебного материала</b>		4			
	1	Технические приемы владения мячом	0	3		
	2	Подачами, передачами, ловли одной рукой двумя руками в стойке		3		
	3	В движении с различной скоростью и в различном направлении		3		
	<b>Практические занятия</b>		4			
	1	Отработка владения мяча				
	2	Отработка подач, передач, ловли одной рукой				
Тема 5.2. Прыжки вверх толчком двумя ногами (с места). Прыжки вверх толчком одной ногой в движении. Остановка игрока. Повороты влево, вправо	<b>Содержание учебного материала:</b>		4			
	1	Прыжки вверх толчком двумя ногами (с места)	0	3		
	2	Прыжки вверх толчком одной ногой в движении		3		
	3	Остановка игрока		3		
	4	Повороты влево, вправо		3		
	<b>Практические занятия</b>		4			
	1	Отработка прыжков вверх толчком одной, двумя ногами				
2	Отработка поворотов игрока					



Тема 5.3. Техника выполнения приёмов при нападении	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>		
	1	Техника выполнения приёмов при нападении	0	3	
	2	Ловля одной рукой		3	
	3	Ловля двумя руками		3	
	4	Ловля мяча с остановкой		3	
<b>Практические занятия</b>		4			
Тема 5.4. Передача мяча от груди, передача мяча от плеча, ловля мяча и передача мяча в движении	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>		
	1	Передача мяча от груди	0	3	
	2	Передача мяча от плеча		3	
	3	Ловля мяча и передача мяча в движении		3	
	<b>Практические занятия</b>		4		
	1	Отработка броска мяча от плеча			
	2	Отработка броска мяча от груди			
3	Отработка передачи мяча в движении				
Тема 5.5. Ведение мяча правой, левой, шагом, бегом	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>		
	1	Броски мяча двумя руками сверху	0	3	
	2	Бросок одной рукой сверху, снизу		3	
	3	Бросок одной рукой сверху в движении		3	
	<b>Практические занятия</b>		4		
	1	Отработка бросков мяча двумя руками			
2	Отработка бросков одной рукой, сверху, снизу				
Тема 5.6. Техника выполнения защиты, стойка с выставленной вперед ногой, стойка с расположением стоп на одной линии, выравнивание, выбивание, накрывание и перехват мяча	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>		
	1	Техника выполнения защиты	0	3	
	2	Стойка с выставленной вперед ногой		3	
	3	Стойка с расположением стоп на одной линии		3	
	4	Выравнивание, выбивание, накрывание и перехват мяча		3	
	<b>Практические занятия</b>		2		
	1	Отработка стойки защиты			
2	Отработка стоп на одной линии				
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>			<b>20</b>		6-8,10-12
Тема 6.1. Строевые приёмы	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>5</b>		1-3,7,9

	1	Построение в колонну по1,2,3 перестроение из одношереножного строя в двухшереножный, трёхшереножный строй	0	3		
	2	Повороты на месте выход из 2х и 3х шереножного строя. "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайсь!" и др. Повороты на месте		3		
	3	Обход. Противоход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала		3		
	4	Перестроение из колонны в круг, перестроение из одного круга в два, перестроение из одного круга в три		3		
	5	Размыкание по уставу ВС. Размыкание приставными шагами. Размыкания по распоряжению. Размыкания по направляющим в колоннах. Размыкание дугами		3		
	<b>Практические занятия</b>		5			
	1	Отработка поворотов на месте				
	2	Отработка перестроений				
	2	Набивание мяча				
Тема 6.2. Акробатика	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>5</b>			
	1	Перекат в группировке	0	3		
	2	Перекат из упора присев		3		
	3	Перекат из стойки на коленях		3		
	4	Кувырок вперёд, назад		3		
	5	Переворот в сторону (влево, вправо)		3		
	6	Стойка на голове		3		
	7	Стойка на руках		3		
	<b>Практические занятия</b>		5			
	1	Отработка перекатов, кувырков				
	2	Отработка кувырков				
	3	Отработка переворотов				
	4	Отработка стойки				
Тема 6.3. Упражнения на гимнастических снарядах	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>5</b>			
	1	Подтягивания на высокой перекладине на максимальное кол-во раз	0	3		

	2	Упражнения на брусьях: размахивание в упоре на руках		3		
	<b>Практические занятия</b>		5			
	1	Отработка упражнений на гимнастических снарядах				
Тема 6.4. Упражнения на гимнастических снарядах	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>5</b>			
	1	Размахивание туловищем в висе на высокой перекладине	0	3		
	2	Подъём силой		3		
	3	Подъём переворотом (с помощью)		3		
	<b>Практические занятия</b>		5			
	1	Отработка подъёма туловища на перекладине				
<b>Раздел 7. Кроссовая подготовка</b>			<b>16</b>		2,6-8,12	1-3,5,7,9
Тема 7.1. Кроссовая подготовка Спортивное положение бегуна Ускорение на старте Стартовое ускорение из положения с опорой одной рукой о дорожку. Бег 100 м	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>5</b>			
	1	Спортивное положение бегуна	0	3		
	2	Стартовое ускорение из положения стоя		3		
	3	Ускорение на старте		3		
	4	Опорой одной рукой о дорожку		3		
	5	Бег 100 м		3		
	<b>Практические занятия</b>		5			
	1	Отработка ускорения				
	2	Отработка опоры одной рукой о дорожку				
3	Отработка бега					
Тема 7.2. Кроссовая подготовка Положение тела занимающихся в высоком старте. Положение тела занимающихся в равномерном беге	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>5</b>			
	1	Кроссовая подготовка	0	3		
	2	Положение тела занимающихся в высоком старте.		3		
	3	Положение тела занимающихся в равномерном беге		3		
	<b>Практические занятия</b>		5			
	1	Отработка положения тела в высоком старте				
2	Отработка положения тела в равномерном беге					
Тема 7.3. Кроссовая подготовка. 1 Бег с высоким подниманием бедра 2 Бег с отягощением	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>5</b>			
	1	Бег с высоким подниманием бедра	0	3		
	2	Бег с отягощением		3		
	3	Бег 500+1500		3		
	4	Кросс 1000-1800 метр		3		

3 Бег 500+1500 4 Кросс 1000-1800 метр	<b>Практические занятия</b>		5		
	1	Отработка бега с отягощениями			
	2	Выполнение кросса			
Тема 7.4. Кроссовая подготовка 1 Бег со старта с ускорением 2 Бег с высоким подниманием бедра 3 Бег 500+500+1500	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>1</b>		
	1	Бег со старта с ускорением	0	3	
	2	Бег с высоким подниманием бедра		3	
	3	Бег 500+500+1500		3	
	<b>Практические занятия</b>		1		
	1	Отработка бега 500+500+1500			
2	Равномерный бег				
<b>Дифференцированный зачет</b>			<b>2</b>		2,3,5,6-8,10-12
			<b>Всего:</b>	<b>117</b>	
					1-3,5,7,9

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)

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Реализация рабочей программы учебного предмета требует наличия спортивного зала.

Оборудование:

- наличие спортивного зала, стадиона, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони и др.).

### **4.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10 – 11 кл. – М., 2020.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. – М., 2018.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. – М., 2019.
4. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. – М., 2019.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. – М., 2020.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. – Кострома, 2017.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. – М., 2017.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. – М., 2017.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2019.
6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2017.
7. Решетников Н.В. Физическая культура. – М., 2017
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. – М., 2017.

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Контроль и оценка** результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований.

Результаты освоения учебного предмета	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	<p>знание современного состояния физической культуры и спорта;</p> <p>умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний;</p>	<p>наблюдение за практическим выполнением заданий, сдачей контрольных нормативов</p> <p>участие в соревнованиях;</p> <p>тестирование;</p> <p>контроль устных ответов;</p>
<p>владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p>	<p>владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО</p>	<p>подготовка рефератов, сообщений, презентаций. оценка выполнения индивидуальных заданий;</p>
<p>владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p>	<p>знание оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p>правильность, точность и четкость выполнения двигательных действий, согласно нормативам;</p>	<p>оценка выполнения упражнений и заданий при проведении дифференцированного зачета</p>
<p>владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	<p>выполнение базовых элементов техники спортивных игр, выполнения общеразвивающих упражнений;</p>	
<p>владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p>	<p>самостоятельность выполнения спортивных упражнений, целесообразность их выполнения для решения задач укрепления здоровья</p>	