

Министерство образования Самарской области  
государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Самарской области  
"Жигулевский государственный колледж"

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом № 100-од от 24.05.2024 г.

АКТУАЛИЗИРОВАНО:  
Приказ директора колледжа от 30.08.2024 г.  
№ 173-од

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**общеобразовательной подготовки  
образовательной программы среднего профессионального образования**

**09.02.01 Компьютерные системы и комплексы**

**профиль обучения: технологический**

г.о. Жигулевск, 2024 г.

ОДОБРЕНА  
Предметной (цикловой)  
комиссией ООД  
Протокол № \_\_\_ от 24.05.2024 г.  
Председатель \_\_\_\_\_ Е.С. Гусенкова

ОДОБРЕНА  
Предметной (цикловой)  
комиссией ЭВТП  
Протокол № \_\_\_ от 24.05.2024 г.  
Председатель \_\_\_\_\_ Л.В. Форсюк

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора по  
учебно-воспитательной работе  
\_\_\_\_\_ М.Н. Тусинова  
25.05.2024 г.

Составитель: Романова М.В., преподаватель ГАПОУ СО «ЖГК»

**Эксперты:**

Техническая экспертиза: Орешина Н.А., методист ГАПОУ СО «ЖГК»

Содержательная экспертиза: Гусенкова Е.С., председатель П(Ц)К ГАПОУ СО «ЖГК»

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы среднего профессионального образования с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО и ФОП СОО, а также с учётом требований ФГОС СПО 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

## СОДЕРЖАНИЕ

–	
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	4
2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	8
3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	10
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	18
5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	26
Приложение 1.....	28
Приложение 2.....	31

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета ориентирована на реализацию федерального компонента государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования Физическая культура на базовом уровне в пределах программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ) среднего профессионального образования с учетом профиля получаемого профессионального образования.

Содержание программы направлено на достижение цели: формирование потребности обучающихся 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.

На изучение предмета Физическая культура по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы отводится 82 часа в соответствии с

разъяснениями по реализации федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (профильное обучение).

В профильную составляющую входит профессионально направленное содержание, необходимое для формирования у обучающихся профессиональных компетенций.

В программе по предмету Физическая культура, реализуемой при подготовке студентов по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы, профильной составляющей является Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение предмета Физическая культура.

Контроль качества освоения предмета Физическая культура проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на предмет, традиционными методами. Результаты контроля учитываются при подведении итогов по предмету.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета после первого семестра, в форме дифференцированного зачета по итогам изучения предмета.

Зачет и дифференцированный зачет по предмету проводится за счет времени, отведенного на ее освоение.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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.

При создании программы по физической культуре учитывались 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.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

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

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

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

– концепция 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;

– концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности обучающихся, 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 обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных 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.

Учебный предмет «Физическая культура» на уровне среднего общего образования обеспечивает общекультурный уровень молодого человека, способного к продолжению обучения в системе среднего профессионального и высшего образования.

В профильную составляющую по предмету входит профессионально ориентированное содержание, необходимое для формирования у обучающихся общих и профессиональных компетенций.

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета Физическая культура особое внимание уделяется развитию физических качеств и двигательных способностей, совершенствованию всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, формированию национально-культурных ценностей и традиций, обеспечению мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебный предмет Физическая культура изучается в цикле общеобразовательная подготовка учебного плана образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

## 2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование раздела	Объем образовательной программы	Количество часов			
		Самостоятельная работа	Всего учебных занятий	в том числе	
				теоретическое обучение	ЛЗ и ПЗ
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
Тема 1.1. Физическая культура как социальное явление	0	0	0	0	0
Тема 1.2. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	0	0	0	0	0
Тема 1.3. Здоровый образ жизни современного человека	0	0	0	0	0
Тема 1.4. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	0	0	0	0	0
<b>Итого по разделу:</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>					
Тема 2.1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	0	0	0	0	0
Тема 2.2. Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	0	0	0	0	0
Тема 2.3. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	0	0	0	0	0
<b>Итого по разделу:</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
Тема 1.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	8	0	8	0	8
<b>Итого по разделу:</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
Тема 2.1. Модуль «Спортивные игры». Футбол	8	0	8	0	8
Тема 2.2. Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	8	0	8	0	8
Тема 2.3. Модуль «Спортивные игры». Волейбол	8	0	8	0	8
Тема 2.4. Модуль «Перетягивание каната»	8	0	8	0	8
<b>Итого по разделу:</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>32</b>



<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b>					
Тема 3.1. Модуль «Плавательная подготовка»	4	0	4	0	4
Тема 3.2. Модуль «Атлетические единоборства»	6	0	6	0	6
<b>Итого по разделу:</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
<b>Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>					
Тема 4.1. Спортивная подготовка	16	0	16	0	16
Тема 4.2. Базовая физическая подготовка	14	0	14	0	14
<b>Итого по разделу:</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>30</b>
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>Итого:</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>82</b>
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля) распределено по разделам (темам) <b>в форме практической подготовки</b>	4		4		4

### 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрены)</i>	Объем часов (в соответствии с тематическим планированием)	Код образовательного результата	Направления воспитательной работы	
1	2	3	4	5	
	<b>Основное содержание</b>				
<b>Раздел 1.</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	-			
<b>Тема 1.1.</b>	Содержание учебного материала		ЛР 1-8 МР 1.1-1.3 МР 2.1 МР 3.1-3.3 ПР 1-6	Физическое	
<b>Физическая культура как социальное явление</b>	1 Истоки возникновения культуры как социального явления	-			
	2 Культура как способ развития человека	-			
	3 Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	-			
	4 Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	-			
	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>				-
	5 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	-			
6 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	-				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-			
<b>Тема 1.2.</b>	Содержание учебного материала		ЛР 1-8 МР 1.1-1.3 МР 2.1 МР 3.1-3.3 ПР 1-6	Физическое	
<b>Физическая культура как средство укрепления здоровья человека</b>	1 Физическая культура и физическое здоровье	-			
	2 Физическая культура и физическое здоровье	-			
	3 Физическая культура и психическое здоровье	-			
	4 Физическая культура и социальное здоровье	-			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-			

1	2	3	4	5	
<b>Тема 1.3. Здоровый образ жизни современного человека</b>	Содержание учебного материала			ЛР 1-8 МР 1.1-1.3 МР 2.1 МР 3.1-3.3 ПР 1-6	Физическое
	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>				
	1	Адаптация организма и здоровье человека	-		
	2	Здоровый образ жизни современного человека	-		
	3	Определение индивидуального расхода энергии	-		
	4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	-		
	5	Физическая культура и продолжительность жизни человека	-		
	6	Физическая культура и продолжительность жизни человека	-		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		-			
<b>Тема 1.4. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой</b>	Содержание учебного материала			ЛР 1-8 МР 1.1-1.3 МР 2.1 МР 3.1-3.3 ПР 1-6	Физическое
	1	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	-		
	2	Оказание первой помощи при травмах и ушибах	-		
	3	Оказание первой помощи при вывихах и переломах	-		
	4	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	-		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		-		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>		-		
<b>Тема 2.1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга</b>	Содержание учебного материала			ЛР 1-8 МР 1.1-1.3 МР 2.1 МР 3.1-3.3 ПР 1-6	Физическое
	1	Основы организации образа жизни современного человека	-		
	2	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	-		
	3	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	-		
	4	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	-		
	5	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	-		
	6	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	-		
	7	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	-		
	8	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	-		
	9	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	-		
	10	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	-		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		-			

1	2	3	4	5
<b>Тема 2.2.</b> <b>Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни</b>	Содержание учебного материала			ЛР 1-8 Физическое
	1	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели	-	МР 1.1-1.3
	2	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни	-	МР 2.1
	3	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	-	МР 3.1-3.3
	4	Синхрोगимнастика «Ключ»	-	ПР 1-6
	5	Массаж как форма оздоровительной физической культуры	-	
	6	Банные процедуры	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		-	
<b>Тема 2.3.</b> <b>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»</b>	Содержание учебного материала			ЛР 1-8 Физическое
	1	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	-	МР 1.1-1.3
	2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	-	МР 2.1
	3	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	-	МР 3.1-3.3
	4	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО	-	ПР 1-6
	5	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		-	

1	2	3	4	5	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО</b>					
<b>Раздел 1.</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>8</b>			
<b>Тема 1.1.</b> <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	Содержание учебного материала			ЛР 1-8 МР 1.1-1.3 МР 2.1 МР 3.1-3.3 ПР 1-6 ОК 04, ОК 08. ПК 2.2, ПК 3.1.	Физическое
	1	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		
	2	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1		
	3	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	1		
	4	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1		
	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>				
	5	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1		
	6	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1		
	7	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1		
	8	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	1		
	<b>Практические занятия №№1-8</b>	<b>8</b>			
<b>Раздел 2.</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>32</b>			
<b>Тема 2.1.</b> <b>Модуль «Спортивные игры».</b> <b>Футбол</b>	Содержание учебного материала			ЛР 1-8 МР 1.1-1.3 МР 2.1 МР 3.1-3.3 ПР 1-6 ОК 04	Физическое
	1	Техническая и тактическая подготовка в футболе	1		
	2	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1		
	3	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1		
	4	Развитие выносливости средствами игры футбол	1		
	5	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью. Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1		
	6	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1		
	7	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1		
	8	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1		
	<b>Практические занятия №№1-8</b>	<b>8</b>			

1	2	3	4	5	
<b>Тема 2.2.</b> <b>Модуль</b> <b>«Спортивные</b> <b>игры».</b> <b>Баскетбол</b>	Содержание учебного материала			ЛР 1-8 МР 1.1-1.3 МР 2.1 МР 3.1-3.3 ПР 1-6 ОК 04	Физическое
	1	Техническая и тактическая подготовка в баскетболе	1		
	2	Развитие скоростных, силовых, координационных способностей средствами игры баскетбол	1		
	3	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1		
	4	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1		
	5	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1		
	6	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1		
	7	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1		
	8	Тренировочные игры по баскетболу	1		
<b>Практические занятия №№1-8</b>		<b>8</b>			
<b>Тема 2.3.</b> <b>Модуль</b> <b>«Спортивные</b> <b>игры».</b> <b>Волейбол</b>	Содержание учебного материала			ЛР 1-8 МР 1.1-1.3 МР 2.1 МР 3.1-3.3 ПР 1-6 ОК 04	Физическое
	1	Техническая и тактическая подготовка в волейболе	1		
	2	Общеспортивная подготовка в волейболе	1		
	3	Развитие силовых и координационных способностей средствами игры волейбол	1		
	4	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1		
	5	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1		
	6	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1		
	7	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1		
	8	Тренировочные игры по волейболу	1		
<b>Практические занятия №№1-8</b>		<b>8</b>			

1	2	3	4	5	
<b>Тема 2.4. Модуль «Перетягивание каната»</b>	Содержание учебного материала			ЛР 1-8 МР 1.1-1.3 МР 2.1 МР 3.1-3.3 ПР 1-6 ОК 04	Физическое
	1	Стратегия и тактика в перетягивании каната. Технические приемы и тактические действия в перетягивании каната.	1		
	2	Основы обучения и выполнения различных технических элементов в перетягивании каната.	1		
	3	Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений с канатом.	1		
	4	Индивидуальные действия при схватках классических команд в полных и неполных составах	1		
	5	Перестановки игроков в схватке. Индивидуальные действия и взаимодействие в команде с партнерами в схватке.	1		
	6	Командные действия в различных игровых ситуациях, расстановка игроков в схватках в соответствии с командной целесообразностью.	1		
	7	Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Самоконтроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития.	1		
	8	Контрольно-тестовые упражнения.	1		
	<b>Практические занятия №№1-8</b>	<b>8</b>			
<b>Раздел 3.</b>	<b>Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b>	<b>10</b>			
<b>Тема 3.1. Модуль «Плавательная подготовка»</b>	Содержание учебного материала			ЛР 1-8 МР 1.1-1.3 МР 2.1 МР 3.1-3.3 ПР 1-6	Физическое
	1	Техника безопасности на занятиях плаваниям в бассейне. Техника плавание брассом на спине (подводящие упражнения на скольжение)	1		
	2	Техника плавание брассом на спине (подводящие упражнения с подключением работы рук и ног, передвижение в полной координации)	1		
	3	Техника плавание брассом на спине (передвижение в полной координации). Обучение и закрепление старта со стартовой тумбы.	1		
	4	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами со стартовой тумбы. Игры с мячом на воде	1		
	<b>Практические занятия №№1-4</b>	<b>4</b>			
<b>Тема 3.2. Модуль «Атлетические единоборства»</b>	Содержание учебного материала			ЛР 1-8 МР 1.1-1.3 МР 2.1 МР 3.1-3.3 ПР 1-6	Физическое
	1	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами. Техника самостраховки в атлетических единоборствах	1		
	2	Техника стоек в атлетических единоборствах. Техника захватов в атлетических единоборствах	1		
	3	Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах. Техника задней подножки в атлетических единоборствах	1		

	4	Техника удержаний в атлетических единоборствах. Учебные схватки с использованием бросков и удержанием	1		
	5	Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову.	1		
	6	Развитие силовых и скоростных способностей средствами атлетических единоборств	1		
	<b>Практические занятия №№1-6</b>		<b>6</b>		
<b>Раздел 4.</b>	<b>Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>		<b>26</b>		
<b>Тема 4.1. Спортивная подготовка</b>	Содержание учебного материала			ЛР 1-8 МР 1.1-1.3 МР 2.1 МР 3.1-3.3 ПР 1-6	Физическое
	1	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		
	2	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		
	3	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		
	4	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		
	5	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		
	6	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		
	7	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		
	8	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		
	9	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		
	10	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		
	11	Участие в соревнованиях	1		
	12	Участие в соревнованиях	1		
	13	Участие в соревнованиях	1		
	14	Участие в соревнованиях	1		
	15	Судейство соревнований	1		
	16	Судейство соревнований	1		
	<b>Практические занятия №№1-16</b>		<b>16</b>		
<b>Тема 4.2. Базовая физическая подготовка</b>	Содержание учебного материала			ЛР 1-8 МР 1.1-1.3 МР 2.1 МР 3.1-3.3 ПР 1-6	Физическое
	1	Диагностика уровня физической подготовленности	1		
	2	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь	1		
	3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1		
	4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1		
	5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1		
	6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		



7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1		
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1		
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1		
13	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени	1		
14	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени	1		
<b>Практические занятия №№1-14</b>		<b>14</b>		
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		2		
<b>Всего:</b>		<b>82</b>		

## 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате изучения учебного предмета Физическая культура обучающийся должен обладать следующими результатами:

### **Личностные результаты.**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

#### **ЛР 1. Гражданского воспитания:**

ЛР 1.1. Сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

ЛР 1.2. Осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

ЛР 1.3. Принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

ЛР 1.4. Готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

ЛР 1.5. Готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;

ЛР 1.6. Умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

ЛР 1.7. Готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

#### **ЛР 2. Патриотического воспитания:**

ЛР 2.1. 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 2.2. Ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

ЛР 2.3. Идеиная убежденность, готовность к служению Отечеству и его защите, ответственность за его судьбу.

#### **ЛР 3. Духовно-нравственного воспитания:**

ЛР 3.1. Осознание духовных ценностей российского народа;

ЛР 3.2. Сформированность нравственного сознания, норм этичного поведения;

ЛР 3.3. Способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

ЛР 3.4. Осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ЛР 3.5. Ответственное отношение к своим родителям, и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

#### **ЛР 4. Эстетического воспитания:**

ЛР 4.1. Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;

ЛР 4.2. Способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

ЛР 4.3. Убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

ЛР 4.4. Готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

#### **ЛР 5. Физического воспитания:**

ЛР 5.1. Сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

ЛР 5.2. Потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР 5.3. Активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

#### **ЛР 6. Трудового воспитания:**

ЛР 6.1. Готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, трудолюбие;

ЛР 6.2. Готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

ЛР 6.3. Интерес к различным сферам профессиональной деятельности; умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

ЛР 6.4. Готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

#### **ЛР 7. Экологического воспитания:**

ЛР 7.1. Сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

ЛР 7.2. Планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

ЛР 7.3. Активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий и предотвращать их;

ЛР 7.4. Расширение опыта деятельности экологической направленности.

#### **ЛР 8. Ценности научного познания:**

ЛР 8.1. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

ЛР 8.2. Совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;

ЛР 8.3. Осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность, индивидуально и в группе.

## **Метапредметные результаты.**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

**МР 1.1.** У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её 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 учётом 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.

**МР 1.2.** У обучающегося будут сформированы *следующие базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её 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 приобретённый 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.

**МР 1.3.** У обучающегося будут сформированы следующие умения *работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

**МР 2.1.** У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия;
- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия**

**МР 3.1.** У обучающегося будут сформированы следующие 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 учётом 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 приобретённый опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

**МР 3.2.** У обучающегося будут сформированы следующие 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 приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь 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 своё право и право других на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

**МР 3.3.** У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом 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.**

ПР 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);

ПР 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПР 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых

видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

ПР 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

К концу обучения обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

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 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».

**В процессе освоения предмета Физическая культура у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК).**

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

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

Освоение содержания учебного предмета Физическая культура обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

Виды универсальных учебных действий	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы)
<p>Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> </ul>	<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;</li> <li>• принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по их достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>• оценивать качество своего вклада и вклада каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;</li> <li>• предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; проявлять творческие способности и воображение, быть инициативным.</li> <li>• осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;</li> <li>• владеть различными способами общения и взаимодействия.</li> </ul>	
<p>Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>• уметь переносить знания в практическую область жизнедеятельности, освоенные средства и способы действия - в профессиональную среду.</li> </ul>	<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета Физическая культура закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ОП СПО по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

ПК 2.2. Владеть методами командной разработки программных продуктов.

ПК 3.1. Проводить контроль параметров, диагностику и восстановление работоспособности цифровых устройств компьютерных систем и комплексов.

<p><b>Виды универсальных учебных действий</b></p>	<p><b>Профессиональные компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы)</b></p>
<p>Коммуникативные универсальные учебные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>• выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;</li> <li>• принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по их достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>• оценивать качество своего вклада и вклада каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям.</li> </ul> <p>Познавательные универсальные учебные действия:</p>	<p>ПК 2.2. Владеть методами командной разработки программных продуктов.</p>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;</li> <li>• координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> </ul>	
<p>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.</p>	<p>ПК 3.1. Проводить контроль параметров, диагностику и восстановление работоспособности цифровых устройств компьютерных систем и комплексов.</p>

## 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализации программы учебного предмета должны быть спортивные сооружения: (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебной дисциплины; оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения учебного предмета.

Перечень оборудования и инвентаря:

Спортивное оборудование.

1. Гимнастические скамейки
2. Перекладина.
3. Тренажеры для занятий атлетической гимнастикой.
4. Кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетка баскетбольная
5. Стойки волейбольные, сетка волейбольная
6. Ворота футбольные.

Спортивный инвентарь.

1. Мячи футбольные.
2. Мячи волейбольные.
2. Мячи баскетбольные.
4. Ракетки и воланы для бадминтона.
5. Маты гимнастические.
6. Секундомеры.
7. Весы напольные
8. Гимнастические палки.
9. Скакалки.
10. Обручи.
11. Гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг.
12. Насос для накачивания мячей с иглой.
13. Жилетки игровые, нагрудные номера.
14. Сетка для хранения мячей.
15. Конус игровой.
16. Канаты для перетягивания.

Прочее

1. Аптечка медицинская.

## Информационное обеспечение обучения

### Основные источники

Для преподавателей

1. Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2. Физическая культура, 10-11 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;
3. Физическая культура, 10-11 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Для студентов

1. Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

### Дополнительные источники

Для преподавателей

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1905554> (дата обращения: 18.04.2024). – Режим доступа: по подписке.
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
3. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
4. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
5. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
6. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

Для студентов

1. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
2. Аллянов Ю.Н., Письменский И.А. Физическая культура: учебник для СПО/ Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский.- 3-е изд.- М.: Изд-во «Юрайт», 2018 (электронный учебник)
3. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт

## Перечень Интернет-ресурсов:

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. URL: <http://school-collection.edu.ru/>. – Текст: электронный.
2. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». URL: <http://window.edu.ru/>. – Текст: электронный.
3. Министерство просвещения Российской Федерации. URL: <https://edu.gov.ru/> / . – Текст: электронный.
4. Научная электронная библиотека (НЭБ). URL: <http://www.elibrary.ru>. - Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
5. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: <http://https://minsport.gov.ru/> . – Текст: электронный.
6. Официальный сайт Олимпийского комитета России. URL: <http://olympic.ru> .
7. Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия «Энциклопедия Кругосвет». URL: <http://krugosvet.ru/>. – Текст: электронный.
8. Федеральный портал «Российское образование». URL: <http://edu.ru/>. – Текст: электронный.
9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. URL:<http://fcior.edu.ru/> . – Текст: электронный.

## 6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование образовательных результатов ФГОС СОО	Методы оценки
<p>ПР 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)</p>	<p>Текущий контроль в форме: - оценка результатов выполнения практической работы - сдача норм ГТО; - устный опрос; Итоговый контроль в форме: - дифференцированный зачет.</p>
<p>ПР 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p>	<p>Текущий контроль в форме: - оценка результатов выполнения практической работы - сдача норм ГТО; - устный опрос; Итоговый контроль в форме: - дифференцированный зачет.</p>
<p>ПР 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств</p>	<p>Текущий контроль в форме: - оценка результатов выполнения практической работы - сдача норм ГТО; - устный опрос; Итоговый контроль в форме: - дифференцированный зачет.</p>
<p>ПР 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	<p>Текущий контроль в форме: - оценка результатов выполнения практической работы - сдача норм ГТО; - устный опрос; Итоговый контроль в форме: - дифференцированный зачет.</p>
<p>ПР 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p>	<p>Текущий контроль в форме: - оценка результатов выполнения практической работы - сдача норм ГТО; - устный опрос; Итоговый контроль в форме: - дифференцированный зачет.</p>
<p>ПР 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>	<p>Тестирование уровня физической подготовленности</p>

## **ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ ПО ПРЕДМЕТУ**

1. Режим двигательной активности с учётом специфики профессиональной деятельности.
2. Физическая культура и спорт в моей профессии.
3. Спорт как один из факторов формирования лидерских способностей подростков.
4. Спортивные традиции в семье как фактор физического воспитания личности.
5. Я выбираю спорт как альтернативу вредным привычкам.
6. Современные оздоровительные системы физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.
7. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.

## ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Формируемые универсальные учебные действия
1.	<p>Тема 1.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>1. Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой.</p> <p>2. Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)</p> <p>3. Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки.</p> <p>4. Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.</p>	4	Презентация, обсуждение, тренировка	Познавательные, коммуникативные, регулятивные
2.	<p>Тема 2.1. Модуль «Спортивные игры». Футбол</p> <p>1. Развитие координационных способностей средствами игры футбол</p> <p>2. Развитие выносливости средствами игры футбол</p> <p>3. Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью. Совершенствование техники остановки мяча разными способами</p> <p>4. Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности</p>	4	Работа в парах	Познавательные, коммуникативные, регулятивные
3.	<p>Тема 2.2. Модуль «Спортивные игры». Баскетбол</p> <p>1. Техническая и тактическая подготовка в баскетболе.</p> <p>2. Развитие скоростных, силовых и координационных способностей средствами игры баскетбол.</p> <p>3. Развитие выносливости средствами игры баскетбол</p> <p>4. Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении</p>	4	Игровой метод	Познавательные, коммуникативные, регулятивные
4.	<p>Тема 4.2. Базовая физическая подготовка</p> <p>1. Диагностика уровня физической подготовленности</p> <p>2. Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь</p> <p>3. Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени</p>	4	Презентация, компьютерные технологии.	Познавательные, коммуникативные, регулятивные

