БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«КОГАЛЫМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
БУ «Когалымский
политехнический колледж»
№ 37 от 03 февроля 2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУД.09. Физическая культура

по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело

Базовый уровень подготовки Технический профиль получаемого образования

Форма обучения	очная
Курс	1
Семестр	1, 2

Когалым, 2023 г.

Организация-разработчик: бюджетное учреждение профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Когалымский политехнический колледж».

РАССМОТРЕНА

на заседании методического объединения физической культуры, БЖД и ЗЧС

Протокол № 4 от 27 04 2023г.

Руководитель МО _____ _____
подпись

СОГЛАСОВАНА

Педагог-библиотекарь _____ _____
подпись

Старший методист _____ _____
подпись

Разработчик:

Преподаватель Федорук Михаил Федорук

Рабочая программа учебного предмета ОУД.09. Физическая культура разработана в соответствии с требованиями:

- федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г.),

с учетом требований:

- примерной основной образовательной программы среднего общего образования (решение федерального учебно-методического объединения по общему образованию - протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

- рабочей программы воспитания по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 5

2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОУД.09. Физическая культура» 7

3 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 10

«ОУД.09. Физическая культура» 10

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению 10

3.2 Содержание учебного предмета «ОУД.09. Физическая культура» 11

4 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОУД.09 Физическая культура» ..... Ошибка! Закладка не определена.

5 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРЕПОДАВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура» 20

5.1 Условия реализации программы с лицами ОВЗ. 19

5.2 Информационное обеспечение обучения. 19

5.3 Кадровое обеспечение 21

5.4 Условия реализации программы с лицами ОВЗ. 21

6 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура» 22

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета «ОУД.09. Физическая культура» разработана на основании требований ФГОС СОО для реализации образовательной программы подготовки специалистов среднего звена 34.02.01 Сестринское дело.

1.2 Место учебного предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебный предмет «ОУД.09. Физическая культура» входит в цикл общеобразовательной подготовки, раздел базовые дисциплины и изучается на базовом уровне на 1 курсе обучения.

1.3 Аттестация учебного предмета

Реализация программы предмета ОУД.09. Физическая культура сопровождается текущим контролем успеваемости и промежуточной аттестацией.

Текущий контроль успеваемости проводится на учебных занятиях в формах:

- Опрос;
- Оценка выполнения задания на практическом занятии;
- Выполнение письменного задания на занятии и/или самостоятельной работе;
- Тестирование.

Порядок проведения текущего контроля успеваемости определяется рабочими материалами преподавателя, разрабатываемыми для проведения занятий.

Изучение предмета заканчивается промежуточной аттестацией в форме сдачи практических нормативов в 1 и 2 семестре 1 курса обучения по программе, которая установлена учебным планом.

Зачет проводится на последнем занятии за счет часов практических занятий.

Порядок проведения зачета определяется фондом оценочных средств по предмету ОУД.09. Физическая культура.

1.4 Используемые педагогические технологии, методы обучения

Педагогические технологии:

- дистанционные образовательные технологии;
- личностно-ориентированные;
- проблемное обучение (проблемное изложение и поисковая беседа);
- коммуникативно-диалоговые технологии и т.д.

Методы обучения:

- наглядный метод;
- объяснительно-иллюстративный метод;
- репродуктивный метод;
- частично поисковый (эвристический);
- исследовательский метод;
- интерактивный;
- электронное обучение и т.д.

2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОУД.09. Физическая культура»

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» студент должен сформировать следующие результаты:

Личностные результаты:

Формулировка из ФГОС СОО	Уточненный ЛР для предмета физическая культура
ЛР$_1$. Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);	Патриотизм, уважение к своему народу, гордость за свой край. Участие в соревнованиях городского и регионального уровня.
ЛР$_3$. Готовность к служению Отечеству, его защите;	Подготовка и развитие физических качеств для успешного прохождения службы в армии
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; (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.06.2017 N 613)	Умение взаимодействовать в команде во время проведения спортивных игр и соревнований
ЛР$_9$. Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;	Готовность и способность к занятиям физической культуры и спорта, ведения здорового образа жизни на протяжении всей жизни. Сознательное отношение к непрерывному самообразованию в области физической культуры.
ЛР$_{10}$. Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;	

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.	
ЛР$_{12}$. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.	

Метапредметные результаты:

Формулировка из ФГОС СОО	Адаптированные к предмету физической культуры метапредметные результаты	Универсальные учебные действия (УУД)
МР $_1$.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;	Умение составлять план деятельности во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом	**Регулятивные:** - Соотнесение известного и неизвестного; - Планирование; - Способность к волевому усилию; **Познавательные:** - Формулирование цели; - Выбор эффективных способов решения учебной задачи; - Действия постановки и решения проблемы; **Коммуникативные:** - Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами; - Постановка вопросов; - Разрешение конфликтов;
МР $_2$. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе игровых видах спорта. Принимать участие в судействе соревнований.	

Предметные результаты:

Требования к предметным результатам освоения базового курса

$ПР_1$. 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);
(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

$ПР_2$. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

$ПР_3$. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, 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 игровой и соревновательной деятельности.

3 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОУД.09. Физическая культура»

3.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***	**Распределение по семестрам**			
		1	**2**	**3**	**4**
Максимальная учебная нагрузка (всего)	*72*	*32*	*40*		
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	*72*	*32*	*40*		
в том числе:					
уроки					
лекции					
практические занятия	*72*	*32*	*40*		
лабораторные занятия					
Самостоятельная работа обучающегося (всего)					
в том числе:					
внеаудиторная самостоятельная работа					
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета		*3*	*ДЗ*		

3.2 Содержание учебного предмета «ОУД.09. Физическая культура»

Раздел 1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка (осень)

Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Содержание темы 1.1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м, Эстафетный бег: 4´100 м, 4´400 м;

Тема 1.2. Техника бега на средние, и длинные дистанции.

Содержание темы 1.2. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись». Перешагивания, «ножницы», перекидной; Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Толкание ядра. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).

Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол)

Тема 2.1. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Техника ведения и передачи мяча, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу,

правила баскетбола.

Содержание темы 2.1. Освоение двигательных умений и навыков в баскетболе. Ловля и передача мяча, ведение. Тактика нападения, тактика защиты.

Тема 2.2. Техника броска мяча в корзину.

Содержание темы 2.2. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), Приемы техники защиты: перехват. Приемы, применяемые против броска: накрывание.

Тема 2.3. Тактика нападения, тактика защиты.

Содержание темы 2.3. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)

Тема 3.1. Техника безопасности при занятиях волейболом. Техника перемещений, стоек. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.

Содержание темы 3.1. Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Исходное положение (стойки), перемещения, передачи мяча, Подачи мяча, нижняя прямая, нижняя боковая. Подачи мяча, верхняя прямая, верхняя боковая. Нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками.

Тема 3.2. Техника верхней и нижней подачи мяча. Блокирование нападающего удара.

Содержание темы 3.2. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе. Блокирование под сеткой. Тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Раздел 4. Плавание

Тема 4.1. Способы плавания. Техника безопасности на занятиях плаванием.

Содержание темы 4.1. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.

Тема 4.2. Зачет.

Раздел 5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах (осень)

Тема 5.1. Общая физическая подготовка. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.

Содержание темы 5.1. Техника безопасности занятий. Освоение двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике. Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

Тема 5.2. Техника рывка и толчка гири.

Содержание темы 5.2. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.

Раздел 6. Лыжная подготовка

Тема 6.1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника одновременных классических ходов: (одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный ход).

Содержание темы 6.1. Освоение двигательных умений и навыков в лыжной подготовке. Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Тема 6.2. Техника попеременных классических ходов: - двухшажный, четырехшажный ход.

Содержание темы 6.2. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.

Тема 6.3. Техника коньковых ходов.

Содержание темы 6.3. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Техника коньковых ходов: полуконьковый ход, одношажный коньковый ход, одновременный двухшажный коньковый ход. Техника переходов с одного хода на другой.

Тема 6.4. Преодоление подъёмов и препятствий. Тактика лыжных гонок.

Содержание темы 6.4. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Раздел 7. Гимнастика

Тема 7.1. Основы техники акробатических упражнений в гимнастике. Висы и упоры. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.

Содержание темы 7.1. Освоение двигательных умений и навыков в гимнастике. Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Тема 7.2. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.

Содержание темы 7.2. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Упражнения для коррекции нарушений осанки. Упражнения на внимание. Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Техника безопасности, на занятиях по гимнастики.

Раздел (8). Лёгкая атлетика Кроссовая подготовка (весна)

Тема 8.1. Эстафетный бег. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Содержание темы 8.1. Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м, Эстафетный бег: 4´100 м, 4´400 м; Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).

Тема 8.2. Прыжки в длину. Прыжки в высоту.

Содержание темы 8.2. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.

Тема 8.3. Метание гранаты. Толкание ядра.

Содержание темы 8.3. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Толкание ядра.

Тема 8.4. Дифференцированный зачёт.

4 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОУД.09. Физическая культура»

№ п.п.	Тема занятия		Количество часов	В том числе			Коды планируемых результатов
				пз	к	С.р.	
1 СЕМЕСТР 1курс 34 часов				78		39	
Раздел 1. **Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка (осень).**		Уровень освоения					
Тема 1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие дистанции. Техника бега на средние, и длинные дистанции.							**ЛР 3. ЛР 6.**
Тема 1.1.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		2	2,4			**ЛР 3.**
Тема 1.2.	Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.		2	2,4			**ЛР 3.**
Тема 1.3.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега по дистанции (беговой цикл).		2	2,4			**ЛР 3.**
Тема 1.4.	Техника бега на средние дистанции, контрольный норматив 500 м (девушки) и 1000 (юноши).*		2	2,4			**ЛР 3.**
Тема 1.5.	Кроссовая подготовка. Техника бега на дистанции 2000 м, 3000 м, контрольный норматив.*		2	2,4			**ЛР 3. ЛР 6.**
Раздел 2. **Спортивные игры (баскетбол).**		Уровень освоения	**10**				
Тема 2. Освоение двигательных умений и навыков в баскетболе. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Техника ловли и передача мяча, ведение мяча. Правила баскетбола. Техника броска мяча в корзину. Тактика нападения, тактика защиты.							**ЛР 3. ЛР 6.**
Тема 2.6.	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Техника ведения и передачи мяча на месте, в движении.		2	2,4			**ЛР 3. ЛР 6.**

Тема 2.7.	Разучивание броска в корзину с места, в движении прыжком.		2	2,4			**ЛР 3.**
Тема 2.8.	Приёмы, применяемые против броска (накрывание, перехват).		2	2,4			**ЛР 3.**
Тема 2.9.	Тактика нападения, тактика защиты. Комбинационные действия защита и нападения.		2	2,4			**ЛР 3.**
Тема 2.10.	Приёмов овладения мячом (вырывание, выбивание). Учебная игра.		2	2,4			**ЛР 6.**
Раздел 3. Спортивные игры (волейбол).			**8**				
Тема 3. Техника безопасности при занятиях волейболом. Техника перемещений, стоек. Техника приема и передачи мяча. Техника верхней и нижней подачи мяча. Техника блокирование нападающего удара. Тактика нападения, тактика защиты.							**ЛР 3. ЛР 6.**
Тема 3.11.	Техника безопасности при занятиях волейболом. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Правила игры.		2	2,4			**ЛР 3.**
Тема 3.12.	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Игра по упрощенным правилам волейбола.		2	2,4			**ЛР 3.**
Тема 3.13.	Обучение подачи мяча, нижняя прямая, нижняя боковая. Обучение подачи мяча, верхняя прямая, верхняя боковая. Учебная игра.		2	2,4			**ЛР 3.**
Тема 3.14.	Обучение блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Тактика нападения, тактика защиты. Учебная игра.		2	2,4			**ЛР3.**
Самостоятельная работа обучающихся:		-	-	-	-		-
Раздел 4. Плавание.		Уровень освоения					
Тема 4. Техника безопасности при занятиях плаванием. Способы плавания.					2		**ЛР 3.**
Тема 4.15.	Техника безопасности при занятиях по плаванию. Способы плавания, кролем на груди, спине, брасса. Специальные, подготовительные, обще-развивающие и подводящие		2	2,4			**МР 1. ЛР 3.**

	упражнения на суше.						
Тема 4.16.	Промежуточная аттестация в форме: Зачёт. Выполнение нормативов ГТО.		2	2,4			**ЛР 3.**
	Практические занятия:		**32**				
2 СЕМЕСТР 1 курс 44 часа							
Раздел 5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах.		Уровень освоения					
Тема 5. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Общая физическая подготовка. Техника рывка и толчка гири.							**ЛР 3. ЛР6. ЛР 10.**
Тема 5.1.	Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Упражнения для плечевого пояса.		2	2,4			**ЛР 3.**
Тема 5.2.	Упражнения для мышц спины.		2	2,4			**ЛР 3.**
Тема 5.3.	Упражнения для брюшного пресса, мышц ног.		2	2,4			**ЛР 3.**
Тема 5.4.	Круговая тренировка, (на 5-6 станций). Комплекс упражнений на растяжку.		2	2,4			**ЛР 3.**
Тема 5.5.	Обучение техники толчка и рывка гири (мальчики). Упражнения с гантелями (девочки).		2	2,4			**ЛР 3.**
Раздел 6. **Лыжная подготовка.**		Уровень освоения	**12**				
Тема 6. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника одновременных классических ходов: (одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный ходом). Техника попеременных классических ходов: - двухшажный, четырехшажный ходов. Техника коньковых ходов. Преодоление подъёмов и препятствий. Тактики лыжных гонок.							**ЛР 3. ЛР 6.**
Тема 6.6	Обучение техники одновременного безшажного хода. Правила соревнований.		2	2,4			**ЛР 3.**

Тема 6.7	Обучение техники одновременного одношажного хода.		2	2,4			**ЛР 3.**
Тема 6.8	Обучение техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 3км (дев), до 5км (юн).		2	2,4			**ЛР 3.**
Тема 6.9	Освоение техники полуконькового хода. Совершенствование техники одношажного конькового хода.		2	2,4			**ЛР 3.**
Тема 6.10	Совершенствование техники двухшажного конькового хода. Техника переходов с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 3км (дев), до 5км (юн).		2	2,4			**ЛР 3.**
Тема 6.11	Техника преодоление подъёмов и препятствий. Тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.		2	2,4			**ЛР 3.**
Раздел 7. Гимнастика		Уровень освоения	**10**				
Тема 7. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Основы техники акробатических упражнений в гимнастике. Висы и упоры. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.							**ЛР 3. ЛР6.**
Тема 7. 12	Совершенствование техники акробатических упражнений: (кувырки вперед, назад из различных исходных положений, стойки – на лопатках, голове, руках, ласточка, повороты, – мост, улитка, наклоны).		2	2,4			**ЛР 3.**
Тема 7. 13	Упражнения у гимнастической стенки, висы и упоры. Упражнения с набивными мячами. Упражнения в паре с партнёром.		2	2,4			**ЛР 3.**
Тема 7. 14	Упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения с обручем (дев).		2	2,4			**ЛР 3.**
Тема 7. 15	Упражнения для коррекции зрения, упражнения на внимание. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		2	2,4			**ЛР 3.**

Самостоятельная работа обучающихся:		-	-	-			-
Раздел (8). Лёгкая атлетика Кроссовая подготовка (весна)		Уровень освоения					
Тема 8. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Эстафетный бег. Прыжки в длину. Прыжки в высоту. Метание гранаты. Толкание ядра.							**ЛР $_{3}$. ЛР$_{6}$.**
Тема 8.16	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника эстафетного бега, на дистанции 4х100 м, 4х200меторв.		2	2,4			**ЛР $_{3}$.**
Тема 8.17	Совершенствование техники передачи и приема эстафетной палочки на дистанции 4х100 м, 4х200меторв.		2	2,4			**ЛР $_{3}$.**
Тема 8.18	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».		2	2,4			**ЛР $_{3}$.**
Тема 8. 19	Прыжки в высоту способом «ножницы».		2	2,4			**ЛР $_{3}$.**
Тема 8. 20	Промежуточная аттестация в форме: Дифференцированный зачёт. Выполнение нормативов ГТО.		2	2,4			**ЛР $_{3}$.**
	Практические занятия:		**40**				
	Всего обязательной нагрузки:		**72**				

[1] 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
Пз – практические занятия
К – консультации
С.р. – самостоятельная рабо

5 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРЕПОДАВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

5.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует:

- наличие спортивного зала, стадиона, лыжной базы, тренажерного зала;

- наличие спортивного инвентаря (мячи, лыжи, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладина, гири, штанги, тренажёры, брусья, обручи, гантели, и др.);

- правила техники безопасности;

- инструкции по эксплуатации спортинвентарем.

Реализация программы дисциплины требует использования здоровье сберегающих технологий, дифференцированный подход в обучении.

Оборудование кабинета:

№	Наименование	Количество	Тип носителя
1	Скакалка	25	
2	Мяч баскетбольный	15	
3	Щиты баскетбольные	2	
4	Стойки для обводки мяча	6	
5	Волейбольная сетка	1	
6	Мяч волейбольный	15	
7	Набивные мячи различной массы	15	
8	Нестандартное оборудование	3	
9	Гимнастические маты	6	
10	Хула-хуп	6	
11	Специальная скамья для жима лёжа	2	
12	Стойки для приседания	1	
13	Вспомогательные тренажёры	8	
14	Гири, разборные гантели	6	
15	Гантели различной массы	12	
16	Стул для приседания	1	
17	Резиновый экспандер	2	

5.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

Андрюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов общеобразовательных организаций [Электронный ресурс] / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова. - М : Русское слово, 2020. - 176 с. – Режим доступа : https://ibooks.ru/bookshelf/374162 (дата обращения: 19.09.2021).

Дополнительные источники:

Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие [Электронный ресурс] / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – 2-е изд., пере-раб. – М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. – 336 с. – Режим доступа : https://znanium.com/catalog/product/927378 (дата обращения: 19.09.2021).

Электронные информационные ресурсы

Электронно-библиотечная система Znanium.com. - Режим доступа: https://znanium.com

5.3 Кадровое обеспечение

Реализация рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на условиях гражданско-правового договора, в том числе из числа руководителей и работников организаций, направление деятельности которых соответствует преподаваемому предмету.

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении без предъявления требований к стажу работы.

Педагогические работники, привлекаемые к реализации образовательной программы, должны получать дополнительное профессиональное образование по программам повышение квалификации не реже 1 раза в 3 года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций.

5.4 Условия реализации программы с лицами ОВЗ.

При проведении занятий по физической культуре практические нормативы выполняются с учетом индивидуальных особенностей обучающихся с ограниченными особенностями здоровья, обычное, дифференцированное.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с тяжелыми нарушениями, с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья предусмотрено написание рефератов, сообщений или подготовка презентаций по разработанной для каждого обучающегося теме, отражающей оздоровительно - профилактическую направленность физического воспитания.

При необходимости, практические нормативы выполняются в связке с наводящим (тьютором).

6 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, рефератов, докладов.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки их функциональной и двигательной подготовленности.

Планируемый результат	**Где проверяется**
Личностные	
$ЛР_1$	Раздел 1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка
$ЛР_3$	Раздел 5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах. Раздел 6. Лыжная подготовка. Раздел 7. Гимнастика
$ЛР_6$	Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол). Раздел 3. Спортивные игры (волейбол).
$ЛР_9$.	Раздел 1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол). Раздел 3. Спортивные игры (волейбол). Раздел 4. Плавание. Раздел 5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах. Раздел 6. Лыжная подготовка. Раздел 7. Гимнастика Раздел 8. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка (весна)
$ЛР_{10}$.	Раздел 1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол). Раздел 3. Спортивные игры (волейбол). Раздел 4. Плавание. Раздел 5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах. Раздел 6. Лыжная подготовка. Раздел 7. Гимнастика
$ЛР_{11}$.	Раздел 1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка Раздел 4. Плавание. Раздел 5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах. Раздел 7. Гимнастика
$ЛР_{12}$.	Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол). Раздел 3. Спортивные игры (волейбол). Раздел 5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах. Раздел 6. Лыжная подготовка. -Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка

	сообщений, презентаций. -Выполнение тестовых заданий.
Метапредметные	
$МР_1$	Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол). Раздел 3. Спортивные игры (волейбол). Раздел 5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах. Раздел 6. Лыжная подготовка. -Умение составлять план деятельности во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом
$МР_2$	Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол). Раздел 3. Спортивные игры (волейбол). Раздел 6. Лыжная подготовка. Раздел 8. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка (весна) -Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе игровых видах спорта. Принимать участие в судействе соревнований.
Предметные	
$ПР_1$	Раздел 1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка
$ПР_2$	Раздел 7. Гимнастика
$ПР_3$	Раздел 5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах. Раздел 6. Лыжная подготовка. Раздел 7. Гимнастика Раздел 8. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка (весна)
$ПР_4$	Раздел 7. Гимнастика
$ПР_5$	Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол). Раздел 3. Спортивные игры (волейбол). Раздел 5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах. Раздел 8. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка (весна)

7 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.

- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.

- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.

- Уметь применять на практике приёмы самомассажа.

- Овладеть техникой спортивных игр по одному из выбранных видов.

- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая и лыжная подготовка, терренкура).

- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы её регуляции.

- Уметь выполнять упражнения:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой 50 см);

- подтягивание на перекладине (юноши);

- поднимание туловища (сед) из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);

- прыжки в длину с места;

- бег 100 м;

- бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени);

- тест Купера – 12-минутное передвижение;

- плавание – 50 м (без учета времени);

- бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени).

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ,
ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
БЫЛО	**СТАЛО**
Основание: Подпись лица внесшего изменения	